



Leseprobe aus Samuel, Jede Familie hat eine Geschichte,  
ISBN 978-3-407-86760-5 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86760-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86760-5)

# Inhalt

**Vorwort 9**

**Einführung 12**

**Therapie 25**

## **Unklare Vaterschaft**

Wer bin ich? Die Summe meiner Gene oder erschaffe ich mich selbst? 33

## **Eltern werden durch Adoption**

Wie verarbeiten wir große Lebensereignisse? 74

## **Empty Nest**

Wie können wir mit unseren Kindern in Verbindung bleiben, wenn sie das Haus verlassen? 111

## **Konfliktreiches Patchwork**

Wie können Stieffamilien zu Harmonie finden? 145

## **Tod eines Kindes**

Wie kann die Familie mit dem Verlust umgehen? 186

## **Suizid des Vaters**

Wie lässt sich das Trauma überwinden? 223

## **Holocaust-Trauma**

Wie können Familien über Generationen hinweg die Angst besiegen? 258

**Unheilbar krank**

Wie erfüllt leben im Angesicht des Todes? 293

**Schlussbetrachtungen 330**

**Zwölf Tipps für eine glückliche Familie 338**

**Eine kurze Geschichte der Familie 352**

**Anhang 360**

**Danksagung 367**

**Literatur 370**

**Über die Autorin 389**

## Vorwort von Gitta Jacob

Bei Familie denkt man oft an Vater-Mutter-Kind. Und wenn es in der Therapie um die Kindheit geht, dann liegt häufig ein großer Fokus darauf, welche schädlichen Muster, Verhaltensweisen und Appelle der Eltern Narben auf den Seelen der erwachsenen Kinder, die unsere Klienten und Klientinnen sind, zurückgelassen haben. Nicht ganz selten kommt es vor, dass unsere Gespräche darauf hinauslaufen, dass die Eltern alles Mögliche kaputt gemacht haben und am Elend unserer Klientin die Schuld tragen. In der Schematherapie erkennen wir das dann beispielsweise mit Konzepten wie dem verletzlichen inneren Kind, das die Gefühle der Klientin in ihrer Kindheit repräsentiert, und strengen inneren Stimmen, mit denen sich die Klientin oder der Klient das Leben schwer machen und die als strafende oder kritische Elternstimmen bezeichnet werden. Andere Therapiekonzepte machen sehr ähnliche Annahmen.

Es gibt eigentlich einen Konsens unter Psychotherapeuten, dass jeder Mensch letztlich selbst dafür verantwortlich ist, sein Leben in die Hand zu nehmen und seine Probleme zu überwinden. So wollen wir in der Schematherapie unseren Klientinnen beibringen, sich empathisch und liebevoll um ihre verletzliche Kind-Seite zu kümmern, um ihr Leid und ihre Störung zu überwinden. Dennoch bleibt oft viel Schuldzuweisung an die Eltern im Raum stehen, und immer wieder finden sich Klienten und Klientinnen, die über diese Schuldzuweisungen kaum oder gar nicht hinausgehen.

Von dieser einfachen und linearen Sichtweise war ich noch nie so richtig überzeugt. Es ist so einfach und bequem, die Schuld auf die Mutter abzuschieben – und womöglich sitzt die Tochter der Klientin in 20 Jahren (oder auch jetzt schon) ebenfalls bei einer Psychotherapeutin und macht das Gleiche. Ich erinnere mich an ei-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

nen Vortrag über Schematherapie bei Borderline-Störung, den ich bei einer Trialog-Veranstaltung in einer psychiatrischen Klinik halten durfte. Bei diesen Trialogen treffen sich Menschen mit psychiatrischen Störungen, ihre Ärzte, Therapeuten und ihre Angehörigen, um sich gemeinsam über mögliche Wege aus der Erkrankung oder den Umgang damit auszutauschen. Da stand ich nun und stellte das Konzept der strafenden inneren Elternstimmen vor – und vor mir im Publikum ein Drittel Angehörige, darunter viele Elternteile von Borderline-Patientinnen, die ihr Wochenende auf dieser Trialog-Veranstaltung verbrachten, um für ihre Kinder da zu sein. Ich schämte mich ordentlich, sie als Verursacher dieser bösen inneren Stimmen zu bezichtigen, und konnte mir beim Blick auf diese Gesichter auch nicht vorstellen, dass das alles so einfach ist.

Wenn ich außerdem auf mein eigenes Leben blicke, dann gibt es zwar Eltern und Geschwister, die zu bestimmten Mustern neigen, die sich sicherlich gegenseitig verstärken oder erklären. Und wenn ich heute meine Geschwister treffe, dann fühlt sich manches an wie seit mittlerweile fast 50 Jahren, und auch ich ver falle in bestimmte Muster, die für die anderen bestimmt manchmal schwierig sind. Aber: Es gibt auch Menschen, die ich als einflussreich erinnere, die nicht zu meiner Familie gehörten. Der Deutschlehrer, der mir beigebracht hat, die Struktur von Texten zu sehen und zu gestalten, und an den ich heute dankbar denke, wenn ich dieses Vorwort schreibe. Die Klavierlehrerin, deren Familie eine zweite Heimat für mich war.

Was mich an diesem Buch von Julia Samuel so überzeugt, ist, dass sie mit ihren tiefen, unterhaltsamen, überraschenden und sehr liebevollen Geschichten das einfache Bild von den bösen oder schuldigen Eltern so ganz nebenher über den Haufen wirft. Es wird deutlich, wie jede und jeder in seiner Rolle für sich und seine Liebsten kämpft; und wie jede und jeder seine Grenzen und Macken hat – nicht nur durch frühe Beziehungen, sondern auch durch prägende

## VORWORT

---

Erlebnisse, durch soziale und historische Bedingungen und durch sein Wesen. Es wird auch deutlich, wie komplex die Einflüsse auf die Entwicklung von Menschen sind und dass nicht nur die Eltern, sondern viele andere Personen eine Rolle spielen. Auch später im Leben gibt es Beziehungen, die tragen und heilen – oder das eben auch nicht tun.

Julia Samuel zeigt, wie wichtig Liebe ist, um zu heilen, und wie tief heilsam Liebe tatsächlich sein kann, wenn sie gespürt werden kann. Sie zeigt aber auch, wie wichtig es ist, für sich und sein Leben Verantwortung zu übernehmen und Verständnis dafür zu haben, wenn andere sich nicht optimal verhalten – wer von uns tut das schon immer! Sehr wichtig finde ich auch, dass an ihren Fallgeschichten deutlich wird, wie spannend und gleichzeitig hoffnungsvoll es ist, dass die Entwicklung von Menschen in ihren Familien nie zu Ende ist.

Ich wünsche diesem Buch viele begeisterte Leser und Leserinnen, die sich davon inspirieren lassen mögen. Die danach vielleicht auch mit etwas mehr Liebe und Verständnis auf sich und auf die Menschen sehen, von denen sie in ihrem Leben umgeben sind.

*Gitta Jacob zählt zu den einflussreichsten deutschen Psychotherapeutinnen. Ihre Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden, haben dazu beigetragen, die Schematherapie und damit die Arbeit zum inneren Kind weltweit zu etablieren.*

# Einführung

Jede Familie hat ihre Geschichte. Eine Geschichte von Liebe und Leid, Freude und Schmerz.

Die Geschichte der Familie, in die ich hineingeboren wurde, war eine Geschichte großer Privilegien und zahlreicher Traumata. Aber darüber wurde nie gesprochen. Es gab kein Narrativ und kein Verständnis dafür, was sich ereignet hatte, was vor sich ging und wie man damit umgehen sollte. Meine Eltern waren während des Zweiten Weltkriegs junge Erwachsene. Mein Vater war bei der Marine, meine Mutter kam vom Land. Doch das war nicht der Grund für ihre Traumata. Als meine Mutter 25 Jahre alt war, waren bereits ihre Eltern und zwei ihrer Geschwister verstorben. Auch mein Vater musste schon als junger Mann den plötzlichen Verlust seines Bruders und seines Vaters verkraften. Die Väter meiner Eltern hatten beide im Ersten Weltkrieg gekämpft. Wie die meisten Menschen in der damaligen Zeit, wie meine Generation der Babyboomer bestätigen kann, fügten sie sich der Notwendigkeit, zu überleben und sich fortzupflanzen. Sie waren bewundernswert hartnäckig, zäh und mutig. Für sie gab es nur eine Möglichkeit, die Vergangenheit zu bewältigen: Sie mussten versuchen, zu vergessen und einfach weiterzumachen. Sie lebten nach dem Motto »Worüber man nicht spricht oder nachdenkt, tut einem nicht weh«. Gute Miene zum bösen Spiel machen, keine Schwäche zeigen und die Ohren steifhalten, das waren die Mantras meiner Kindheit und der meisten meiner Generation. Aber auch wenn es äußerlich nicht sichtbar ist – ja, vielleicht gerade dann –, vertieft sich unsere Prägung durch Liebe und Leid, wird komplexer. Sie ist nicht mit bloßem Auge erkennbar, hat aber weiterhin vielschichtige, schmerzhaft wirkende Auswirkungen.

## EINFÜHRUNG

---

Oft bleibt unerkannt, dass solche Verhaltensweisen (wie die meiner Eltern) das Erbe eines Traumas sind. Trauma hat keine Sprache. Trauma hat kein Zeitkonzept. Es verbirgt sich in unserem Körper, ständig alarmbereit, und kann noch viele Jahrzehnte nach dem ursprünglichen traumatischen Ereignis ausgelöst werden. Es lässt keine Verarbeitung von Gefühlen zu. Mir fehlten viele Teile meines Familienpuzzles. Ich erinnere mich daran, dass ich mir Schwarz-Weiß-Fotos meiner toten Großeltern, Tanten und Onkel anschaute und sie nach Hinweisen untersuchte, weil ich praktisch nichts über sie wusste. Ein Foto meines Großvaters mütterlicherseits sah ich erstmals in diesem Jahr. Es gab so viele Geheimnisse, und so viel blieb unausgesprochen, dass ich jetzt auf meine Eltern zurückblicke und mich frage: Was haben sie gewusst? Woran haben sie gedacht? War ihnen bewusst, was sie fühlten? Haben sie als Paar jemals über die Dinge gesprochen, die ihnen wichtig waren? Haben sie einander von diesen Geheimnissen erzählt oder nicht? Während ich in Hörweite war, ließen sie jedenfalls nichts darüber verlauten.

Folglich beobachtete ich sie ständig und lauschte nach Hinweisen. Wie sich herausstellte, war das das perfekte Rezept, um eine Psychotherapeutin aus mir werden zu lassen: Ich war stets neugierig, hörte aufmerksam zu und interessierte mich brennend dafür, was hinter der Fassade geschah, wie eine Detektivin, die im Staub nach Fußspuren sucht.

Meine Eltern leben nicht mehr. Beim Schreiben dieses Buch haben sich meine Liebe zu ihnen und mein Verständnis für sie verändert und sind gewachsen. Sie leben in mir weiter, prägen und beeinflussen mich fortgesetzt, genau wie alle unsere wichtigen Beziehungen. Ich bin ihnen unendlich dankbar. Ich habe von ihnen viele wichtige Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Lebensweisheiten gelernt, die mir sehr nützlich sind. Noch heute profitiere ich von den immensen Möglichkeiten, die sie mir geboten haben.

Ich habe dieses Buch über Familien geschrieben, weil bisher al-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

len meinen Klientinnen und Klienten ihre Familienbeziehungen das Wichtigste waren. Alle wollten wissen, warum sie Schwierigkeiten mit ihren Verwandten haben, oder beschreiben, warum sie sie lieben, und alles dazwischen. Auch ich selbst: In meiner Therapie habe ich viel Zeit damit verbracht, meine Herkunftsfamilie und meine jetzige Familie zu erforschen, um zu verstehen, welche Mechanismen eine Rolle spielen.

### Familien und ihre Rollen heute

Der Begriff »Kernfamilie«, also zwei miteinander verheiratete Elternteile und ihre Kinder, beschreibt die 19 Millionen Familien, die zum Beispiel in Großbritannien leben, nicht mehr ausreichend. Familien gibt es in vielen Formen: Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Familien, Adoptivfamilien, Großfamilien, polyamore Familien, Patchworkfamilien, Familien ohne Kinder und Familien, die sich aus Freunden zusammensetzen, zwischen denen keine Blutsverwandtschaft besteht.

In der Vergangenheit bestanden der zentrale Zweck und die Funktion einer Familie darin, Kinder aufzuziehen. In der Gesellschaft hat jedoch mittlerweile ein tief greifender Wandel stattgefunden: Immer mehr Mütter sind berufstätig und haben im Durchschnitt weniger Kinder. Da wir länger leben, nimmt die Kindererziehung nur noch die Hälfte unserer Lebenszeit als Erwachsene in Anspruch. Wir leben heute aber viel länger in unserer Familie, tragen ihre Bürde oder genießen die Vorteile. Jeder Mensch, in welchem dieser unterschiedlichen Familienmodelle er auch lebt, reagiert darauf auf seine eigene Art und Weise, die geprägt ist von seinen Genen, seiner Umgebung und seinen Erfahrungen.

Ich wollte hinter die Fassade einiger dieser Familientypen blicken, um herauszufinden, was dort vor sich geht, und um Fragen zu

## EINFÜHRUNG

---

stellen: Was ermöglicht es manchen Familien, trotz enormer Widrigkeiten zu gedeihen, während andere zerbrechen? Welche Faktoren lassen das Scheitern von Familien im Voraus erahnen? Warum treiben uns unsere Familien in den Wahnsinn?

Dieses Buch zielt darauf ab, solchen Fragen nachzugehen und unser Verständnis für sie zu vertiefen. Es geht nicht darum, wie man perfekte Familien konstruiert. Die gibt es nicht. Familien bewegen sich auf einem Spektrum zwischen Dysfunktion und Funktionstüchtigkeit, das von internen und externen Stressfaktoren abhängt. Ich erzähle die Geschichten von acht Familien, die mit einer besonderen Herausforderung konfrontiert sind, und untersuche sie über mehrere Generationen hinweg. Der Einfluss, den eine Generation auf die nächste ausübt, wird so oft unterschätzt. Die ungelösten Stressfaktoren einer Generation können tradiert werden und den täglichen Lebensdruck der nächsten Generation verstärken.

Familien sind ständig in Veränderung begriffen; deshalb sind sie so kompliziert und nervenaufreibend. Während die ältere Generation dem Alter entgegenseht, müssen sich die erwachsenen Kinder damit auseinandersetzen, dass ihr eigener Nachwuchs das Haus verlässt, und gleichzeitig gewöhnen sich die jungen Menschen ans Erwachsensein und suchen ihren eigenen Weg. Was früher als normaler vierstufiger Lebenszyklus galt – Gründung (Heirat), Expansion (Kinder), Schrumpfung (Auszug der Kinder), Auflösung (Tod des Partners) – gilt heute bei Weitem nicht mehr für alle. Beziehungen enden oft mit einer Scheidung, die Kinder ziehen nicht aus oder kehren nach einigen Jahren zurück oder es gibt gar keine Kinder. In den folgenden Geschichten sehen wir, wie manche Familien sich zusammenraufen, während in anderen Bindungen brüchig werden oder zerreißen. Es ist dieser Tanz – das Hin-und-herziehen als Familie, das Streben nach Harmonie und das Akzeptieren von Unterschieden –, der für Stabilität sorgt.

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Ich bin aus gutem Grund von Familien fasziniert: Familien sind wichtig. Die Familie übt den bedeutendsten Einfluss auf das Leben eines Kindes und seine Entwicklung aus. Verlässliche Liebe trägt Kinder bis ins Erwachsenenalter: Sie stärkt ihr emotionales, körperliches und geistiges Wohlbefinden und ermöglicht ihnen ein glückliches, gesundes und produktives Leben. Im besten Fall ist die Familie der sichere Ort, an dem wir ganz wir selbst sein können, mit all unseren Schwächen und Fehlern, und trotzdem geliebt und zutiefst verstanden werden. Im Idealfall ist sie ein Ort, an dem die Wurzeln unserer Entwicklung vollständig bekannt sind und allen die Atmosphäre bewusst ist, in der wir aufgewachsen sind.

Im Zentrum unseres Wohlbefindens steht die Bindung zu anderen. Die Qualität unseres Lebens hängt von der Qualität unserer Beziehungen ab. Als Therapeutin, die sich auf die Bindungstheorien von John Bowlby stützt, sehe ich, dass unser gesamtes Beziehungsleben in unserer Familie seinen Anfang nimmt. Die Familie ist der zentrale Schauplatz, an dem wir lernen, miteinander in Kontakt zu treten und mit Emotionen in jedem Aspekt unseres Lebens umzugehen – in uns selbst, in der Liebe, in der Freundschaft, bei der Arbeit. Die Grundlage unserer Überzeugungen und Werte wird uns durch unsere Familie einprogrammiert, egal ob wir uns diesem Familiensystem fügen oder dagegen rebellieren. Am wichtigsten ist jedoch, dass uns unser Selbstwertgefühl von unserer Herkunftsfamilie vermittelt wird: Von Geburt an entwickeln wir die Überzeugung, dass wir etwas wert sind oder nicht.

Wenn sie »gut genug« ist, wie es Donald Winnicott, der berühmte Kinderarzt und Psychoanalytiker, formuliert hat, bildet die Familie das Fundament unseres Lebens, ein Fundament, das uns Halt gibt, wenn wir mit den Widrigkeiten des Lebens konfrontiert werden. Wenn die Familie intakt ist, können wir uns in schlechten Zeiten an sie wenden und auf die Unterstützung unserer »Teams« zählen. Wenn sich die Außenwelt zerrissen und entfremdet anfühlt,

## EINFÜHRUNG

---

können unser Zuhause und unsere Familie uns helfen, uns zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

Auch wenn unsere Familie nicht um uns ist, bleibt sie für immer ein Teil von uns: genetisch, durch unsere Erinnerungen und in unserem Unterbewusstsein. Wir können sie nie in der Art und Weise hinter uns lassen, wie wir einen Partner oder eine Freundin verlassen können.

### Außergewöhnliche Familien sind ganz normal

Die Familien, über die ich schreibe, sind sowohl außergewöhnlich als auch ganz normal. Ich bin davon überzeugt, dass ich gemeinsam mit jeder Familie zu jedem Zeitpunkt so einiges herausfinden könnte, was sich hinter ihrer äußeren Fassade verbirgt, was sie prägt und beeinflusst. Seien es die »Geister ihrer Kindheit«, also die Einflüsse ihrer Kindheit, ihrer Eltern oder Großeltern, oder ihre eigenen Kinder, die sie zwingen, sich Aspekten ihres Selbst zu stellen, mit denen sie sich noch nicht auseinanderzusetzen wagten. Was wir entdeckten, wäre ganz individuell und doch auch, auf gewisse Weise, auf uns alle zutreffend.

Die Entdeckung dieser verborgenen Anteile in sich selbst verlieh meinen Klientinnen und Klienten – und verleihe jeder Familie – Klarheit und Zuversicht, um ihr Leben in all seinen Turbulenzen zu meistern.

Es fasziniert mich, dass in Familien das meiste, worüber gesprochen wird, bedeutungslos ist, während vieles, was wichtig ist, unausgesprochen bleibt. Das bedeutet, dass sich unsere Vorstellungskraft an unbekannte und beängstigende Orte vorwagt: Die Geschichten, die wir uns erzählen, sind voller Lücken und Spekulationen. Da Familiengeschichten sich durch die Generationen fortschreiben, interessierten mich besonders diese machtvollen Geheimnisse und die

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Kraft des Verschweigens. Mir wurde klar, dass das, was in uns abgelehnt wird, was in einen dunklen, unausgesprochenen Winkel verbannt wird, oft beginnt, zu gären und feindselig und gefährlich zu werden.

Meine Klienten und Klientinnen wandten sich nicht an mich, weil sie durch eine Therapie mit den Wunden der Vergangenheit fertig werden wollten, sondern weil es ihnen in der Gegenwart schlecht ging. Wir fanden jedoch gemeinsam heraus, dass ihre Gegenwart mit Fäden aus ihrer Vergangenheit verwoben war. Unter anderem sah ich deutlich, wie ein Trauma von einer Generation an die nächste tradiert werden kann.

Mir war die Theorie vertraut, dass ein traumatisches Ereignis, das in einer Generation nicht angesprochen und verarbeitet wird, über die nächsten Generationen hinweg weitergegeben wird, bis irgendjemand bereit ist, den Schmerz zu fühlen. Ich kannte auch die Forschungen zur Epigenetik: Wie ein Trauma die chemische Zusammensetzung in unseren Genen verändert, die unser Betriebssystem beeinflusst, unsere Reaktion auf äußere Ereignisse verstärkt und den für das Kampf-/Flucht-/Starreverhalten zuständigen Teil unseres Gehirns, die Amygdala, aktiviert. Ich habe festgestellt, dass die Amygdala noch Jahrzehnte nach dem Ereignis in Alarmbereitschaft bleibt, wenn das Trauma nicht verarbeitet wurde. Hätten wir zum Beispiel das Trauma des Suizids in der Familie Rossi nicht aufgearbeitet, wäre womöglich eines der Enkelkinder von Ängsten, verzerrten Körperbildern und Empfindungen heimgesucht worden, die es sich nicht hätte erklären können; es hätte geglaubt, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Die Lehre, die ich daraus ziehe, ist erstens, dass es uns und zukünftigen Generationen helfen wird, zu erkennen, dass die Wunden unserer Seele vielleicht gar nicht aus uns selbst rühren und keineswegs unser persönliches Versagen bedeuten. Und zweitens, dass wir die zukünftigen Generationen schützen, indem wir den Schmerz ansprechen und verarbeiten.

## EINFÜHRUNG

---

Jede der acht Familien stand vor schwierigen Herausforderungen, wie sie uns allen im Leben begegnen. Besonders die ganz großen Veränderungen – wie Tod, Krankheit und Trennung – bringen Familien oft ins Wanken. Die Neigung, an der Vergangenheit festzuhalten und sich vor der Zukunft zu fürchten, macht den familiären Wandel sowohl bedrohlich als auch aufregend, da jedes Familienmitglied eine andere, manchmal sogar gegensätzliche Haltung einnimmt. Die acht Familien haben gezeigt, dass es enormer Hingabe und viel Engagements bedarf, um die Familie zu schützen, ihr Vorrang vor anderen Lebensanforderungen einzuräumen und in Krisenzeiten zusammenzuhalten. An ihrem Beispiel sieht man, dass Familien im Umbruch, ja, im Grunde auch zu allen anderen Zeiten, von uns verlangen, dass wir all unsere Reserven an Liebe, Geduld, Selbstbewusstsein, Zeit, Mühe und natürlich auch Geld ausschöpfen. Ich habe versucht, alle Kleinigkeiten innerhalb der jeweiligen Familien zu beleuchten, da ich überzeugt bin, dass noch das persönlichste Detail die Perspektive zu einem universellen Gesamtbild öffnen kann.

## Generationen

Die Arbeit mit Familiensystemen fesselt mich zunehmend, weil ich unsere Leben als miteinander verbunden und voneinander abhängig und nicht als voneinander getrennt betrachte. Ich sehe den Prozess der Veränderung als eine kollektive Angelegenheit. Durch meine Arbeit habe ich erkannt, dass nicht die äußeren Einflüsse auf die Familie, sondern die Qualität der Beziehungen und die gezielte Hinwendung unter ihren Mitgliedern deren Fähigkeit beeinflusst, mit Traumata umzugehen.

Welche Macht Großeltern und Eltern besitzen, selbst erwachsene Kinder positiv oder negativ zu beeinflussen, hat mich wirklich erstaunt und war mir neu. In den Fallstudien sehen wir, dass

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Familie mehr ist als ihre einzelnen Mitglieder. Jedes Mitglied hat seine eigene Geschichte, aber sie alle verbinden sich auch zu einem Familiensystem und einer Lebensweise. Die Beispiele zeigen, dass der Lebenszyklus der Familie, von der Geburt über die Jugend und das Erwachsensein bis ins hohe Alter, der wichtigste Kontext für die menschliche Entwicklung ist. Indem wir die unterschiedlichen Geschichten von einer Generation zur anderen betrachten und uns anschauen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen, können wir lernen, uns selbst zu verstehen.

In jedem Kapitel bildet die Familie die Struktur, die das emotionale System jeder ihrer lebenden Generationen enthält, über drei oder sogar fünf Generationen hinweg. Wie die einzelnen Familienmitglieder mit diesem emotionalen System umgehen, beginnend mit den Eltern und Großeltern, prägt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber großen Veränderungen im Leben oder sogar bei traumatischen Verlusten. Es zeigt sich dabei, dass emotionale Systeme nicht logisch sind. Möglicherweise finden wir, dass unser Kind/Eltern-Teil/Großeltern-Teil sich nicht über etwas aufregen sollte, was wir für trivial – oder, im anderen Extrem, für traumatisch – halten, aber so funktioniert es nicht. Die Aufgabe unseres emotionalen Systems besteht darin, uns Botschaften über Sicherheit und Gefahr zu vermitteln, die unseren Körper durchströmen und uns erlauben, Freude zu empfinden und unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Dabei sollte man sich vor Augen halten, wie wichtig es ist, dass die Emotionen frei durch uns hindurchfließen können, egal ob sie schmerzhaft oder freudig sind. Wenn Emotionen unterdrückt werden, treten Störungen auf. In Familien kann Dysfunktion von Generation zu Generation weitergegeben werden, wenn die Eltern sie ihren Kindern durch ihr Verhalten vermitteln, und auf diese Weise setzt sich der Kreislauf immer weiter fort.

Eine dysfunktionale Familie weist zahlreiche Schattierungen und Ausprägungen von Störungen auf. In der Regel finden in einer sol-

EINFÜHRUNG

---

chen Familie mehr negative als positive Interaktionen statt. Es gibt keine vorhersehbare, wohlwollende Haltung unter den einzelnen Familienmitgliedern, keine gegenseitige Fürsorge und Unterstützung. Sie wissen nicht, wie sie mit Schwierigkeiten umgehen sollen: Ein Konflikt kann zu einer Auseinandersetzung eskalieren, die unter Umständen Monate, Jahre oder sogar Generationen dauert. Sie neigen zu einer starren Haltung mit festen Vorstellungen von richtig und falsch und blocken die Kommunikation eher ab, als sie zu suchen. In ihrem Verhalten und ihrer Psyche sind sie unberechenbar und eine Quelle des Leids für jedes Familienmitglied, wenn keine Lösung gesucht oder gefunden wird. Das kann dazu führen, dass sich die Familienmitglieder sowohl vernachlässigt als auch gefangen fühlen. Sie können die süchtig machende Anziehungskraft der intermittierenden Verstärkung erleben, indem sie manchmal die ersehnte Liebe und Aufmerksamkeit erhalten und dann ohne Grund den Entzug erleben: Alle sind süchtig und warten auf den nächsten Kick.

Es ist unwahrscheinlich, dass sich solche Familien, die am extremen Ende des Spektrums stehen und sich keinen Zentimeter bewegen, an mich wenden. Ich wundere mich oft über das scheinbar unlösbare Problem, dass gerade die, die besondere Unterstützung und Einsicht brauchen, am seltensten darum bitten. Oder, noch schlimmer, keinen Zugang dazu haben.

Familiensysteme übertragen mehr als Prägungen und Gefühle. Sie legen auch implizit und explizit die Verhaltensmuster und Verbindungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern fest – wer welche Rolle spielt, wer die Macht hat – sowie die Überzeugungen und Regeln, was kommuniziert werden darf, was blockiert und welches Verhalten sanktioniert wird. Ist die Familiendynamik negativ, kann sie zu den Problemen eines bestimmten Familienmitglieds beitragen und zur Ursache für individuelle und kollektive Ängste werden. Wenn zum Beispiel der Vater schwach ist, kann sein Kind herrschsüchtig werden. Die Dynamik zwischen den beiden wird ge-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

meinsam geschaffen und wirkt sich auf alle aus. Anstatt sich nur mit dem schwachen Vater zu befassen, ist es daher wichtig, die gesamte Familiendynamik anzugehen, da die Familie in ihrer Gesamtheit das Medium für Veränderungen darstellt.

Manchmal zeigt eine Person ein Verhalten, das Ausdruck einer systemischen Schwierigkeit ist. Wenn zum Beispiel Geldsorgen nicht von allen in der Familie angesprochen werden, kann eines der Kinder Probleme in Bezug auf Kontrolle entwickeln. Manchmal klammern sich Familien bei Veränderungen und Krisen an ein überholtes Bewältigungsmuster, in der Hoffnung, dass das Ergebnis diesmal anders ausfällt, und verfangen sich daraufhin noch mehr in ihren Schwierigkeiten. Es ist die Familie als Ganzes, die verstanden werden muss. Manchmal braucht sie mehr als nur Verständnis: Sie braucht eine aktive Veränderung und Hilfe, um andere Verhaltensweisen anzunehmen. Bei meiner Arbeit mit diesen Familien habe ich mir die Muster zwischen allen Familienmitgliedern angesehen und versucht, die Ursachen für die Probleme herauszufinden, statt nur auf eine »Problemperson« zu fokussieren.

Alle, die sich mit ihrer Familie beschäftigen, können davon profitieren, wenn sie ihre tradierten Familienmuster und Verhaltensweisen daraufhin überprüfen, was möglicherweise verändert werden muss. Oft sind es kleine, überraschende Korrekturen, die Verbesserungen bringen. Die Familie Wynne zum Beispiel half dem depressiven Sohn, indem sie sich gemeinsam sämtliche Staffeln von *Modern Family* anschauten.

### Auf die Liebe kommt es an!

Liebe, die grundlegende Ressource für Familien, um ihre Emotionen zu bewältigen, ist der Schlüssel. Liebe in all ihren Formen: die Fähigkeit, sie zu geben und zu empfangen, indem man sich zurück-

## EINFÜHRUNG

---

zieht, loslässt oder sich auf sie zubewegt, indem man Brüche überwindet und kittet.

Die Ursache für Zerwürfnisse und Herzensleid in Familien sind oft Eifersucht und der Wettbewerb um die als begrenzt angesehene Ressource der Liebe in all ihren Formen. Das führt zu Elend und Schmerz durch die daraus resultierenden Kämpfe zwischen Geschwistern und Paaren oder die Rivalität zwischen den Generationen.

Immer wieder wird die Debatte über *nature or nurture* geführt – was beeinflusst einen Menschen mehr, Anlage oder Umwelt? Bei der Geburt bringen wir einen genetischen Bauplan mit: unsere Veranlagung zu Intelligenz, Sportlichkeit und bestimmten Charaktereigenschaften, und wir wissen, dass dieses Potenzial durch unsere Umwelt gefördert oder unterdrückt werden kann. Das zufällige Schicksal der Familie, in die wir hineingeboren werden, Reichtum oder Armut, Geschichte, psychische Gesundheit und Familienmuster beeinflussen die Qualität der Erziehung. Doch das Herzstück für unser Wohlbefindens ist unsere Kernidentität: »Ich werde geliebt und gehöre dazu. Diese Familie ist mein Zuhause und ein sicherer Ort, egal was mit mir oder den anderen passiert.«

Nach meiner eigenen Erfahrung und dem, was ich von den Familien in diesem Buch gelernt habe, im Vergleich zwischen verwandten und nicht verwandten Familien, werden die Geschichten, die wir uns erzählen, zu dem, was wir sind. Wenn dieses Narrativ wahrhaftig ist, gewinnen wir das feste Vertrauen darauf, dass wir geliebt werden und dazugehören. Und wir fühlen uns wohl, unabhängig von unserem genetischen Erbe, egal, ob und wie nah wir verwandt sind oder nicht.

Familien sind wirr, chaotisch und unvollkommen. In dem Umfeld, in dem wir die größte Liebe empfinden und die größte Zuwendung geben und empfangen, fügen wir anderen die schlimmsten Verletzungen zu, streiten am erbittertsten und machen die größten Fehler. Und andererseits blühen wir auf, wenn uns unsere Fami-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

lie innerlich und äußerlich sicheren Halt bietet. Sie lohnt die Mühe, den Herzschmerz und den Streit. Solange wir auf sie vertrauen können, kann sie die Kraft sein, die uns zusammenhält, wenn unsere Welt aus den Fugen gerät. Wenn wir uns auf unsere Familie fokussieren, kann sie uns auch über große Entfernungen hinweg helfen, trotz der Unordnung und des Wahnsinns um uns herum unser Gleichgewicht zu finden.

Dafür können wir am besten sorgen, indem wir unserer Familie Priorität einräumen, in unseren Herzen, in unserem Verstand – und bei unserer Zeitplanung.

# Therapie

Ich bin meinen Klientinnen und Klienten, die mir die Erlaubnis erteilten, über ihre persönlichsten und schwierigsten Themen zu schreiben, zu großem Dank verpflichtet. Ich bezeichne ihre Erzählungen als Geschichten, was auch stimmt, aber es lohnt sich, daran zu denken, dass ich jeweils ihr ganz persönliches Leben beschreibe. Für sie ist es keine »Geschichte«. Ihre Großzügigkeit und ihr Mut beruhten auf der Hoffnung, dass andere durch das Erzählen ihrer Familiengeschichte Einblick in ihre eigene erhalten und so vielleicht manche Wunden heilen könnten. Ich glaube, dass die Erkenntnisse, die beide Seiten in der Verschwiegenheit des Sprechzimmers sammeln, viel zu lange eine ungenutzte Ressource waren, die doch für alle von großem Wert ist.

Ich habe die wahre Identität meiner Klientinnen und Klienten verschleiert, um ihre Privatsphäre zu schützen. Bei einigen handelt es sich um Kombinationen mehrerer Persönlichkeiten, und abgesehen von einer Familie fanden alle Kontakte, über die ich in diesem Buch berichte, während der Coronapandemie 2020/21 und daher online statt. Ich habe die Auswirkungen der Pandemie nur dann erwähnt, wenn sie meine Klienten und Klientinnen wesentlich betrafen. Bei all den Herausforderungen, die Corona mit sich brachte, gab es auch einige unerwartete Vorteile für den therapeutischen Prozess. Aus praktischer Sicht bedeutete es, dass ich mehr Menschen zu einer vereinbarten Zeit sehen konnte: Es ist eine viel größere logistische Herausforderung, mehr als ein oder zwei Personen in einem Raum mit mir zusammenzubringen, da man die Anreise mit einkalkulieren und mit Zeitplänen jonglieren muss. Außerdem habe ich festgestellt, dass Ferntherapien weniger beängstigend sind, besonders für ältere Generationen. In der Sicherheit des eigenen Zu-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

hauses zu sitzen, vielleicht mit einer Tasse Tee in der Hand, und die anderen Familienmitglieder und mich auf demselben Bildschirm zu sehen, schuf eine freundliche Umgebung, in der wichtige, oft intensive Themen besprochen werden konnten. Am Ende der Sitzung verließ ich die Videokonferenz, die Familie aber blieb häufig noch beisammen und redete weiter über das, was wir besprochen hatten. Ich dachte oft, dass dies die besten Gespräche waren, und bat regelmäßig um ein Update, aber es kam keines. Bei allen Nachteilen, die es mit sich bringt, etwa dass ich die Körpersignale meiner Klientinnen und Klienten nicht wahrnehme, dass die Verbindung oft schlecht ist, dass ich anderen teilweise eher in die Nasenlöcher als in die Augen blicke, so überwiegen doch die Vorteile von Videokonferenzen bei Weitem die negativen Aspekte. Mein Bestreben wird es immer sein, mit meinen Klienten und Klientinnen in meinem Sprechzimmer zu arbeiten, aber für Familien ist die Videokonferenz meiner Erfahrung nach der richtige Weg.

Viele der Familien gehörten bereits vor dem Buchprojekt zu meiner Klientel. Andere, wie die Bergers und die Familie Singh/Kelly, habe ich ausgewählt, weil sie ganz andere Sichtweise mitbringen oder weil sie mit besonderen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, wie zum Beispiel die Craigs. Jede Geschichte kann auch für sich allein gelesen werden. Die Gemeinsamkeit zwischen allen Familien besteht darin, dass sie den Mut aufbrachten, die Schwierigkeiten, mit denen sie zu kämpfen hatten, zu benennen und Unterstützung zu suchen. Sie erkannten, dass sie neue Wege finden mussten, um mit ihnen umzugehen. Wenn ich dagegen meinen Klienten und Klientinnen zuhöre, die schmerzhaft und hartnäckige Probleme mit Familienmitgliedern haben, welche nicht mit ihnen in die Therapie gehen, beharren deren Eltern oder Geschwister oft darauf, im Recht zu sein, anstatt zu schauen, was sonst noch Teil des Problems sein könnte. Das Festhalten an starren Positionen ist typisch für Familien, die in negativen Mustern gefangen sind. Ich glaube, die Fami-

THERAPIE

---

lien in diesem Buch zeigen, dass sie die wichtige Fähigkeit besitzen, sich auf der Suche nach Nähe und stabilen Beziehungen anzupassen und ihre Perspektive zu verändern. In dieser Hinsicht reagieren sie sehr gesund. Eine Therapie war und ist in der Regel ein sehr guter Ausgangspunkt, um diese bedeutende Fähigkeit zu erforschen und sogar zu üben. Dass diese Familien dazu in der Lage waren, zu lernen, mit ihren Emotionen umzugehen und sie auch zuzulassen, war ein wichtiger Faktor dafür, dass sie die Herausforderungen des Lebens über Generationen hinweg gut gemeistert hatten.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, einen Blick in Daniel Golemans Buch *EQ Emotionale Intelligenz* zu werfen. Nach seiner Definition ist emotionale Intelligenz »die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu bewerten und zu kontrollieren«. Wenn wir uns nicht vom Dauerstress des modernen Familienlebens vereinnahmen lassen wollen, sollten wir intelligent mit unseren Emotionen umgehen. Wir müssen unser Selbstbewusstsein stärken, indem wir erkennen, was wir fühlen und warum wir es fühlen. Wenn wir uns unserer selbst bewusst sind, können wir uns in schlimmen Stresssituationen daran erinnern, dass es auch andere Stimmungen und Emotionen gibt: Wir sind nicht immer so und werden nicht für immer so bleiben. Das ermöglicht uns, durch erlernte Achtsamkeitsübungen oder auch nur dadurch, dass wir kurz den Raum verlassen, wieder in Balance zu kommen, wodurch wir besser einschätzen können, wie wir unseren Ärger am besten überwinden, ohne ihn ausagieren zu müssen. Dies verleiht uns die Disziplin, Worte und Gefühle zugunsten der Beziehung zu filtern und nicht direkt zum Angriff überzugehen. Wir aktivieren unser Denken und Empfinden und stellen uns mit Empathie auf andere ein. Wenn wir uns selbst beruhigen können und sehen, dass andere das auch tun, müssen wir uns nicht mehr unbedingt durchsetzen, sondern können darauf vertrauen, dass im Familiensystem genug Liebe vorhanden ist.

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Eine Familientherapie ist oft intensiver als eine Einzeltherapie. Jede Erfahrung in der Gruppe wird durch die Anzahl der Personen vergrößert. Für die Eltern, die die Verantwortung für ihre Situation tragen (auch wenn sie es nicht wollen), kann es besonders hart sein. Sich die Kritik oder den Schmerz der eigenen Kinder anzuhören braucht Nachsicht. Man benötigt Mut und Engagement, um diese Gefühle auszuhalten. Schmerzhaft Enthüllungen verletzen tief, aber es kann auch unerwartet viel Positives dabei herauskommen. Ich glaube daher, dass die Familien, die es wagten, sich der Wucht ihrer Gefühle zu stellen, sie durch sich hindurchfließen zu lassen und ihre Beziehungen untereinander zu verändern, sich in einigen Fällen verwandelt und in anderen eine große Hilfe dadurch erfahren haben. Schmerz ist leider der Motor der Veränderung. Ihn zu vermeiden verhindert den Wandel. Die Bereitschaft jeder dieser Familien, immer wieder ihre Schwierigkeiten zu benennen, zu durchleben und zu verarbeiten, wird ihr neues Familienmuster prägen.

Ich bin keine Spezialistin für Familiensystemtherapie, die eine bestimmte Form der Psychotherapie darstellt. Meine Arbeit beruht jedoch auf den Theorien dieser Richtung. Ich berate die Familien mit dem Ziel, eine starke Bindung zu ihnen aufzubauen, die Vertrauen schafft: die Voraussetzung für gute Ergebnisse in der Therapie. Die matrilinearen überwiegen die patrilinearen Perspektiven, da mehr Frauen in meine Praxis kommen, was die Zahl der Männer in der Therapie insgesamt widerspiegelt. Männer kommen zwar in zunehmendem Maße, aber in viel geringerer Zahl als Frauen.

Die Vereinbarungen mit meinen Klientinnen und Klienten sind unterschiedlich. Manche Paare wünschen sich nur ein paarmal im Jahr eine Sitzung zur Unterstützung, und einige Familien kommen aus ähnlichen Gründen einmal im Monat. Einzelsitzungen dagegen finden in der Regel einmal pro Woche oder alle zwei Wochen statt. Ich freue mich darüber, wenn mir meine Klienten und Klienten

## THERAPIE

---

tinnen nach Beendigung der Therapie weiterhin Berichte über ihr Leben oder Weihnachtskarten schicken, aber ich erwarte es nicht von ihnen. Doch ihre Geschichten wirken in mir weiter. Sie prägen und beeinflussen mich, wie alle wichtigen Beziehungen in meinem Leben.

Eine Therapie dauert nicht ewig. Sie hat immer ein Ende. Nachdem wir zwischendurch immer wieder Resümee ziehen, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem ich mich mit den Klientinnen und Klienten darauf verständige, die Therapie zu beenden. Sie sind dann in der Lage, ihr Leben ohne Psychotherapie weiterzuführen. Wenn alles gut geht, haben sie ihre Resilienz so weit gestärkt, dass sie mit Hindernissen und Verlusten fertig werden und aus eigener Verantwortung heraus weitermachen können. Sie haben die Verletzungen durch ihre Eltern, ihren Partner oder ein Ereignis zur Kenntnis genommen, sind aber nicht in einer Schuldzuweisungsschleife gefangen. Eine Therapie bringt nicht in Ordnung, was schiefgelaufen ist: Sie hilft uns zu lernen, uns anzupassen, zu wachsen und uns zu verändern, obwohl etwas schiefgelaufen ist.

Die Beendigung einer Therapie ist ein wichtiges, integrales und entscheidendes Element im Therapieprozess. Es ist Teil der ursprünglichen Vereinbarung, und es ist wichtig, dass es nicht als Schock empfunden wird. Das Ende wird geplant und erfolgt in der Regel schrittweise. Wenn sich eine so enge und vertrauensvolle Beziehung entwickelt hat, bin ich immer traurig, wenn sie endet. Es kann verlockend sein, anschließend befreundet zu bleiben, aber es ist nicht ratsam. Wenn ich tatsächlich überlege, eine andere Art von Beziehung zu ehemaligen Klientinnen oder Klienten einzugehen, spielt es eine wichtige Rolle, ob dadurch irgendein Schaden entstehen könnte. Die Therapie und ihre Bedeutung für beide Seiten wird nicht zuletzt dadurch wertgeschätzt, dass man klare Grenzen zieht. Ich habe gelegentlich Doppelrollen bei früherer Klientel entwickelt,

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

meist beruflich, die nicht schädlich sind, aber ich versuche, dies zu vermeiden.

Ich erwähne meine Supervisorin mehrmals im Text. Alle Therapeuten und Therapeutinnen integrieren die Supervision in ihre klinische Praxis, um ihre Klienten und Klientinnen vor therapeutischen Fehlern zu schützen. Als Therapeutin lernt man durch die Supervision, denn sie bietet die Möglichkeit, über seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Umgang mit den Klientinnen und Klienten nachzudenken. Meine Supervisorin ist eine renommierte, verehrte und wichtige Kollegin, an die ich mich mit all meinen ethischen Fragen, meinen Fehlern, meinen Dilemmata, meiner Wut oder meinen Sorgen über meine klinische Praxis wende – und manchmal auch mit meiner Zufriedenheit oder den guten Ergebnissen meiner Klienten und Klientinnen. Ohne meine Supervisorin könnte ich nicht effektiv arbeiten. Die Arbeit mit Menschen wirft immer wieder Fragen, Konflikte und eigene Probleme auf, die eine kluge und vertrauenswürdige Person zu klären hilft.

Mit Gruppen statt mit Einzelpersonen zu arbeiten und darüber zu schreiben war ein psychologischer Balanceakt. Es bedeutete, dass ich viele Aspekte des Lebens dieser Menschen ausklammern und mich darauf beschränken musste, über die Anteile zu schreiben, die die ganze Familie betreffen. Alle, mit denen ich gearbeitet habe – und von denen die meisten zuvor noch nie eine Therapie gemacht hatten –, fanden unsere Sitzungen erhellend und hilfreich für ihre Beziehungen. Sie waren froh über die Gelegenheit, sich selbst zu reflektieren und sich heiklen Themen zu stellen, während ich die Verantwortung für Konflikte übernahm und zu mehr Einsicht verhalf. Ihre Ängste zu offenbaren und schmerzhaft Gefühle zuzulassen war schwierig, mutig und heilsam. Ich durfte miterleben, wie sich die Energie meiner Klientinnen und Klienten im Zuge neuer Erkenntnisse verlagerte. Ein Schlüsselement der Psychotherapie

THERAPIE

---

ist die Möglichkeit, sich selbst und den anderen auf eine neue Art und Weise zu hören: die magische Kraft des Zuhörens und Gehört-werdens. Die Familien, mit denen ich gearbeitet habe, haben viele komplexe Probleme bewältigt und lernten, mit unbeantworteten Fragen zu leben und trotz großer Verluste wieder zu lieben. In diesem Prozess entwickelten sie die Fähigkeit, die Ungewissheit des Lebens mithilfe eines starken Bekenntnisses zur Hoffnung zu überbrücken.

Wenn ich Klienten und Klientinnen therapiere, schreibe ich immer im Rückblick und nehme so bei der Betrachtung unserer gemeinsamen Arbeit die Position einer Außenstehenden ein. Ich stieg in unseren intensiven Prozess ein, trat zurück und oszillierte zwischen den beiden Polen Klient:in und Therapeutin, um mehr Klarheit zu schaffen. Es ging darum, ihre und meine Gedanken zu betrachten. Der Psychologe Dan Siegel nennt das »mindsight«. Eine ähnliche Methode wandte ich auch bei meinen Klientinnen und Klienten an: Ich trat zurück und legte ihnen meine Gedanken dar, um ihnen eine neue Sichtweise zu vermitteln. Aus der Verhaltenslehre wissen wir, dass wir dazu neigen, unsere bisherigen Entscheidungen zu wiederholen, auch wenn neue Informationen darauf hindeuten, dass sie falsch sind. Wir verwechseln vertraute Muster mit Sicherheit. Es braucht den Blick einer Außenstehenden, wie den meinen, um diese hartnäckigen Reaktionen zu beleuchten. In der geschützten Atmosphäre des Therapieraums haben die Klientinnen und Klienten die Möglichkeit einer tieferen Introspektion. Sie können festgefahrene Narrative entschlüsseln sowie neue Perspektiven auf das Geschehene und darauf, wie sie zueinander stehen, gewinnen. Man kann nie wissen, wie lange die Therapie dauern wird oder wie sie ausgeht. Mit den meisten Familien habe ich nur sechs oder acht Sitzungen abgehalten. Wenn man bedenkt, wie festgefahren Familienmuster und -dynamiken sein können, haben mich das Tempo und das Ausmaß der Veränderungen, die sich zeigten, er-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

mutigt. Jemandem, der den Zeitfaktor als Hindernis für eine Therapie ansieht, würde ich – augenzwinkernd – erwidern, dass sie weniger Stunden in Anspruch nimmt, als eine Fernsehserie zu schauen.

Ich verstehe, wie abschreckend es sein kann, wenn man sich Zeit zur Reflexion nehmen soll, aber die Wirksamkeit der Therapie als präventive Medizin für Familien in der Gegenwart und für die kommenden Generationen kann weitreichend sein.

# Empty Nest

Wie können wir mit unseren  
Kindern in Verbindung bleiben,  
wenn sie das Haus verlassen?

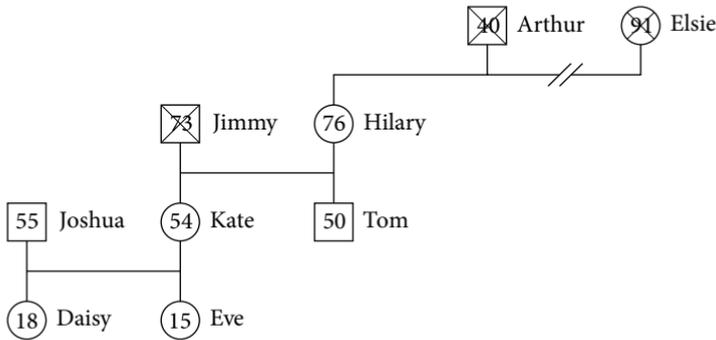
## Familie Thompson

*Die mütterliche Linie der Familie Thompson bestand aus Hilary, 76, Kate, 54, und ihren Töchtern Daisy, 18, und Eve, 15. Hilary war 30 Jahre lang mit Jimmy verheiratet gewesen; sie hatten sich getrennt, nachdem sich Jimmy als schwul geoutet hatte. Hilary hatte als Continuity beim Film gearbeitet, war aber nun in Rente. Kate hatte als Journalistin Karriere gemacht, aber nach der Geburt der Kinder aufgehört zu arbeiten. Sie war mit dem 55-jährigen Joshua verheiratet, einem erfolgreichen Anwalt, der beruflich viel unterwegs war. Unsere Arbeit konzentrierte sich auf die Beziehung zwischen Hilary, Kate und Daisy in der Phase, bevor Daisy auszog und an die Universität ging.*

Meiner Erfahrung nach wird der Auszug eines Kindes von zu Hause als schwerer Verlust erlebt: Die Eltern machen einen Trauerprozess durch, der in seiner Komplexität oft nicht erkannt wird. Ich habe eine persönliche Abneigung gegen den Begriff »Empty-Nest-Syndrom«, weil er so grob vereinfachend und unsensibel ist. Die Entwicklung eines Kindes zu einem/r Erwachsenen betrifft jeden in der Familie, mehr oder weniger stark. Probleme ergeben sich dann, wenn die heikleren Aspekte von Trennungen im Allgemeinen innerhalb der Familie unterschwellig gären, aber unausgesprochen und uneingestanden bleiben.

Eltern empfinden häufig eine Mischung aus Angst, Traurigkeit, Einsamkeit und auch Wut, wenn ihr Kind sie verlässt, gepaart mit einem Gefühl der Erleichterung, weil sich die mentale und konkrete

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE



Belastung im Alltag reduziert. Zu dem Kummer über den Verlust gesellen sich häufig sorgenvolle Gedanken um Sicherheit und Glück des Kindes. Enge, tiefe Beziehungen, insbesondere zu einem Partner, sowie andere Quellen für ein gesundes Selbstwertgefühl, etwa finanzielle Sicherheit und eine robuste Gesundheit, schützen die Eltern davor, während dieser Übergangsphase den Boden unter den Füßen zu verlieren. Ihre Beziehung zu ihrem Kind sollte unterstützend sein, ohne übergriffig zu wirken, um ihm auf dem Weg zum Selbstständig- und Erwachsenwerden zu helfen. Die Forschung zeigt, dass es hilfreich sein kann, sich frühzeitig auf kritische Veränderungen im Leben einzustellen, um langfristigen Risiken für die psychische Gesundheit vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern.

Kate wandte sich an mich, weil sie Hilfe brauchte, um mit ihren Gefühlen in Bezug auf den bevorstehenden Auszug ihrer Tochter Daisy zurechtzukommen. Darüber hinaus wollte sie gern herausfinden, ob generationenübergreifende Familienmuster und Überzeugungen sie dabei beeinflussten. In den meisten Fällen beziehe ich am liebsten die ganze Familie in die Therapie mit ein, da der Prozess der Veränderung eine kollektive Angelegenheit ist. Im Fall der Thompsons betraf das Thema jedoch hauptsächlich die Frauen – es

EMPTY NEST

---

ging um das Muttersein und das Loslassen –, weshalb sie im Mittelpunkt unserer Arbeit standen.

Wir vereinbarten, dass Joshua und Eve bei Bedarf an den Sitzungen teilnehmen könnten; sie würden auf jeden Fall auf dem Laufenden gehalten werden, denn auch wenn sie nicht dabei waren, würden unsere Gespräche sie beeinflussen. Wenn die Dynamik eines Familiensystems von mehreren Mitgliedern neu gestaltet wird, wirkt sich das auf alle Familienmitglieder aus. Es wäre kontraproduktiv gewesen, die anderen nicht zu informieren: Therapieinterne Geheimnisse würden unter Umständen zu Spannungen zwischen ihnen allen führen. Ich lernte Joshua und Eve während der Sitzungen informell kennen. Manchmal half Joshua bei technischen Problemen oder winkte im Vorbeigehen in die Kamera. Eve sagte zwischendurch Hallo. Ich hatte das Gefühl, sie durch die anderen kennenzulernen, und es schien, dass sie von der Therapie profitierten, ohne daran aktiv teilnehmen zu müssen.

Die drei Generationen waren ähnlich chic und gepflegt. Hillary hatte dickes, gewelltes Haar, das zu einem Bob geschnitten und bereits ergraut war; sie hatte eine blasse, auffällig faltenfreie Haut und legte knalligen roten Lippenstift auf. Kate trug ihr blondes Haar lang und fransig und war in eine stylische weiße, im Nacken zugeknöpfte Bluse mit passenden langen Silberohrringen gekleidet. Daisy, die zwischen ihrer Mutter und ihrer Großmutter saß, wirkte etwas unsicher und strich sich häufig das Haar aus den leuchtend blauen Augen. Sie trug kein Make-up, kleine Diamantstecker in den Ohren und schwarzen Nagellack an den gepflegten Händen.

Alle drei Frauen hatten lebhaftige Augen und viel Sinn für Humor – ich hätte mir gut vorstellen können, mich privat mit ihnen anzufreunden, aber ich musste die Distanz wahren: Ich war ihre Therapeutin, was bedeutete, dass ich zwar hoffte, eine Ebene der Offenheit und Intimität zwischen uns zu schaffen, aber die Bezie-

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

hung zwischen uns sollte in erster Linie ihnen und ihren Bedürfnissen dienen.

Sie hatten sich für eine kurzfristige, gezielte Therapie als eine Art Präventivmedizin entschieden. Sie wollten die Sitzungen nutzen, um sicherzugehen, dass sie sich und ihre unterschiedlichen Bewältigungsstrategien verstanden, und um zu verhindern, dass sie ihre turbulenten Gefühle aneinander ausließen.

Es wird häufig verkannt, dass ein Kind zu haben für eine Mutter bedeutet, rund um die Uhr für es da zu sein, egal ob sie einer Erwerbsarbeit nachgeht oder nicht. Dass Daisy nun erwachsen wurde und vorhatte, von zu Hause auszuziehen, war daher ein großer Einschnitt auch in Kates Leben und nicht nur in Daisys, ein Einschnitt, der alle Familienmitglieder betraf.

Ein solcher Wandel ereignet sich in der Regel zu einer Zeit, in der noch viele andere Veränderungen stattfinden. Eine Mutter kommt vielleicht in die Wechseljahre, muss sich mit alternden Eltern auseinandersetzen und gleichzeitig eine neue Form für die Paarbeziehung im Herzen der Familie finden. Vollzeitmütter verlieren unter Umständen ihre Tagesstruktur und ihre Aufgabe, doch der Verlust kann für berufstätige Mütter nicht weniger tiefgreifend sein. Väter neigen dazu, ihre Emotionen weniger deutlich auszudrücken, obwohl sie sie ebenso stark spüren. Ihnen geht es oft so, dass sie bereuen, was sie beim Aufwachsen ihres Kindes verpasst haben.

Junge Menschen erleben den Auszug von zu Hause und den Beginn eines neuen Lebensabschnitts meist als aufregend und beängstigend zugleich. Sie müssen lernen, dem Druck der Ausbildung und den sozialen Anforderungen gerecht zu werden, auch bei der Partner:innen-Suche, und sich an das Erwachsenenleben herantasten.

Kate Thompson hatte mich schon einmal aufgesucht, als sie zehn Jahre zuvor in einer Krise steckte: Ihr geliebter jüngerer Bruder Tom war kokainabhängig – »seine schreckliche Sucht«, wie sie es

EMPTY NEST

---

nannte. Es war ein gutes Stück Arbeit gewesen, bis sie so weit war, dass sie sich erlauben konnte, wegen der schlimmen Folgen seiner Sucht sauer auf ihn zu sein: Schulden, zerbrochene Freundschaften, ihre Hilflosigkeit angesichts seines Drogenkonsums und nicht zuletzt die Belastung für ihre Eltern, die fürchteten, er könnte sterben. Er war irgendwann bei Kate eingezogen und verbrachte die meiste Zeit damit, auf dem Sofa zu sitzen, Kochsendungen zu schauen und zu essen, bis er fettleibig wurde.

Es war eine schwierige Zeit, aber Kate war stolz darauf, sie durchgestanden zu haben. Ihre unerschütterliche Liebe zu ihrem Bruder, ihre Hartnäckigkeit, mit dem sie ihn mit seiner Sucht konfrontierte sowie die unbekümmerte Fröhlichkeit ihrer beiden Töchter hatten schließlich dazu beigetragen, dass er einen Entzug machte und wieder eine Zukunftsperspektive hatte. Kate und ihr Mann hatten Tom dazu bewegt, sich den *Anonymen Alkoholikern* anzuschließen, und jetzt, zehn Jahre später, war er immer noch clean.

Von unseren gemeinsamen Sitzungen her wusste ich noch, dass Kate einen klaren Einblick in ihre eigenen Entwicklungen hatte und die Fähigkeit besaß, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Sie unterschätzte oft ihre Stärken und stellte dann zu ihrer Überraschung fest, wie viel Mut sie aufbringen und wie gut sie mit Schwierigkeiten umgehen konnte.

Ich fragte zunächst einmal Daisy, wie sie sich dabei fühlte, demnächst von zu Hause auszuziehen. Sie musste erst ein wenig nachdenken; es schien ihr nicht angenehm zu sein, mit einer Fremden vor ihrer Mutter und Großmutter darüber zu sprechen. Ich lächelte sie ermutigend an, um ihr das Gefühl zu geben, dass sie sich bedenkenlos öffnen konnte, doch dann erschien es mir klüger, ihre Gefühle zu reflektieren, und ich sagte: »Bestimmt ist es merkwürdig für dich, so mit mir zu reden.« Im Nachhinein dachte ich, es wäre vielleicht besser gewesen, zuerst mit Kate zu reden, sodass Daisy

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

sich ein erstes Bild von mir hätte machen können, indem sie mich bei der Interaktion mit ihrer Mutter und Großmutter beobachtete.

Daisy erzählte, dass sie in der Woche zuvor wegen Corona ernsthaft erwogen habe, den Beginn ihres Studiums um ein Jahr zu verschieben. Sie sprach leise und bemühte sich sichtlich, ihre Gedanken zu ordnen und in die richtigen Worte zu fassen. Doch allmählich fand sie ihr Selbstvertrauen wieder und erklärte uns, dass sie zwar aufgeregt sei, sich aber möglichst nicht zu viele Hoffnungen machen wolle. Sie würde sich in einer Gruppe von sechs Leuten befinden; von daher würde viel davon abhängen, wie gut sie miteinander auskamen. Am meisten fürchtete sie sich davor, dass sie sich an der Uni einsam fühlen könnte, denn es gäbe keine der üblichen Treffen und Veranstaltungen für Erstsemester geben, und alle Vorlesungen fänden online statt. Sie hatte schon mehrmals Panikattacken gehabt – einmal zum Beispiel, als sie ziellos durch ein Ikea-Möbelhaus geirrt war. Ich nickte verständnisvoll: Ich war schon immer der Meinung gewesen, dass es am Ausgang eines jeden Ikea kostenlose Therapieplätze geben sollte.

Hilary, eine selbstbewusste, energische Frau, mischte sich in das Gespräch ein. Dass Daisy jetzt nach Oxford gehe, sei ein Erfolg, von dem sie selbst und auch Daisys Mutter nur hätten träumen können. Hilary hatte eine fesselnde Lebensgeschichte. Unsere Erlebnisse und Erfahrungen formen uns, und wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, über unser Leben nachzudenken, vergeuden wir die Chance, viel über uns zu erfahren. Hilarys Großmutter stammte aus Glasgow und hatte als Putzfrau gearbeitet. Sie war gestorben, als ihre Tochter Elsie – Hilarys Mutter – fünf Jahre alt gewesen war. Hilarys Großvater machte sich aus dem Staub und ließ Elsie in der Obhut ihrer älteren Schwester zurück.

Bei Kriegsbeginn verliebte Elsie sich in Arthur und heiratete ihn überstürzt, obwohl sie sich kaum kannten. Er »gehörte einer anderen Gesellschaftsschicht an, drückte sich anders aus« als sie, und sie

## EMPTY NEST

gründeten nie einen gemeinsamen Hausstand. Hilary wurde gezeugt, als Arthur einmal auf Heimaturlaub war, doch am Ende des Krieges war die Beziehung vorbei. Hilary erzählte: »Ich wusste, wer mein Vater war, kannte ihn aber nicht ... Trotzdem hat er mich beeinflusst. Als er mich beim Standesamt angemeldet hat, hat er das falsche Datum eingetragen: Ich bin am 12. geboren, er hat den 14. angegeben.« Ich stellte fest, dass es schlimmer für sie war, ihren Vater nie richtig gekannt zu haben, als dass er ihr sich bei ihrem Geburtsdatum geirrt hatte, und beschloss, bei Gelegenheit nachzuhaken.

Hilary erzählte weiter: Selbst nach dem vergeblichen Versuch ihrer Mutter, vor Gericht ein Pfund Unterhalt pro Woche von ihm zu bekommen, zeigte sie keine Verbitterung gegenüber ihrem Ehemann. Wie Hilary es ausdrückte: »Sie hielt für den Rest ihres Lebens an den romantischen Illusionen über ihn fest. Noch auf ihrem Sterbebett sprach sie von diesem Mann.« Arthur hatte für kurze Zeit bei ihnen gelebt, als Hilary zehn Jahre alt war. Sie sagte: »Als er nach zwei oder drei Monaten für immer aus meinem Leben verschwand, war ich nicht traurig darüber. Im Gegenteil: Ich war erleichtert.«

Zu diesem Zeitpunkt war er bereits Alkoholiker gewesen. Hilary beschrieb es so: »Mein armer Vater klammerte sich an Vorstellungen, die von vornherein unmöglich waren. Erst viel später erfuhr ich aus seiner Sterbeurkunde, dass er als Barkeeper in einem Hotel in Portsmouth gearbeitet und sich umgebracht hatte, indem er den Kopf in einen Gasherd steckte, die bevorzugte Suizidmethode in den 1950er-Jahren.«

Kate fügte hinzu: »Viele in seiner Familie haben getrunken und sich umgebracht – seine Mutter, sein Vater, seine Tante. Sie waren vornehm, und meine Großmutter war ziemlich stolz auf seine gute Herkunft.«

Ich wies sie darauf hin, dass sowohl Hilary als auch ihre Mutter ohne Vater aufgewachsen waren, und sie nickte. Es war, als wäre

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

die väterliche Abwesenheit über zwei Generationen hinweg eine Art von Vakuum, das Hilary nicht benennen konnte. Kate fand die richtigen Worte und wandte sich zuerst an ihre Mutter: »Deine Mutter hat es geschafft, an der romantischen Erinnerung an deinen Vater festzuhalten, während sie dich gleichzeitig von ihm ferngehalten hat.« Dann fuhr sie an die Kamera gerichtet fort: »Ihre Liebe zu meiner Mutter und das Bedürfnis, sie zu beschützen, überwogen die fantastisch-verklärten Gefühle für ihren Mann. Als Konsequenz ließ sie nicht zu, dass Arthur eine Beziehung zu meiner Mutter entwickelte.«

Hilary bemerkte sehr sachlich und quasi abschließend: »Ich hätte ihn nicht retten können. Ich war erst elf, als er starb.«

Ich sah, wie Daisy interessiert zuhörte, obwohl sie diese Geschichte schon öfter gehört haben musste. Ich fragte mich gerade, wie Hilary die Trauer um ihren Vater verkraftet hatte, als sie wieder auf die Geschichte ihrer Mutter zurückkam. Elsie war ledig geblieben, bis Hilary Jimmy heiratete; dann hatte sie jemanden kennengelernt und wieder geheiratet. Ich fragte nicht nach, warum Elsie die ganze Zeit über Single geblieben war, vermutete aber, dass sie nicht die emotionale Energie für einen anderen Menschen oder das Bedürfnis nach einem Mann gehabt hatte, bis sie wieder allein gewesen war; Ehemänner schienen zweitrangig gegenüber ihrem primären Lebensziel gewesen zu sein, ihrem Kind eine gute Mutter zu sein.

Zehn Jahre später hatten Hilary und ihre Familie England verlassen und waren aufgrund von Jimmys beruflicher Laufbahn nach Sydney gegangen, und das, so vermutete Hilary, habe ihrer Mutter die Lebensgrundlage entzogen. »Ein großer Teil von ihr war plötzlich weg. Sie hatte zwar viele Freunde in ihrer Wohnsiedlung und eine gut erreichbare Arbeitsstelle als Pflegerin, aber trotzdem verlor sie im Lauf der nächsten acht Jahre allmählich den Boden unter den Füßen. Sehr lange hatte sie ihre tiefe Enttäuschung und ih-

EMPTY NEST

---

ren Kummer über den Verlust in Schach gehalten, aber irgendwann drehte sie durch – bei ihr wurde eine paranoide Schizophrenie diagnostiziert.«

Elsies Psychose hatte zwei Gesichter: eine böse Frau aus der Arbeiterklasse, die sie anschrie und Dinge sagte, die sie schockierend fand – zum Beispiel, dass sie lesbisch sei –, und einen Oberst, der sehr nett zu ihr war. Hilary und Kate beschrieben, wie mächtig diese Charaktere gewesen waren und wie Elsie sie verkörperte, indem sie ihre Sprechweise annahm, und obwohl sie heute darüber lachten, war es eindeutig eine sorgenvolle Zeit gewesen.

Hilary erklärte gerührt, dass Kate ihre Mutter vom Rande des Wahnsinns zurückgebracht hatte. Kate stimmte ihr zu, aber sie waren sich nicht einig, wie es dazu gekommen war. In Kates Erinnerung hatte ihre Mutter sie mit 18 Jahren von Sydney nach London geschickt, um sich um ihre Großmutter zu kümmern. Hilary bestritt dies vehement und behauptete, dass es Kates eigene Entscheidung gewesen sei, dies zu tun. Daisy lehnte sich auf ihrem Stuhl zurück, um nicht ins Kreuzfeuer zu geraten, aber es ging so schnell vorbei, wie es angefangen hatte. Es war ihnen offenbar wichtiger, Elsies Geschichte zu erzählen, als ihre unterschiedlichen Standpunkte durchzusetzen; es schien, als hätten sie diese Diskussion schon oft geführt und fänden es inzwischen sinnlos, sie weiter in die Länge zu ziehen. Lächelnd einigten sie sich auf das Ergebnis: Sobald Kate nach London gekommen war, um sich um Elsie zu kümmern, »ging es ihr auf einmal merklich besser. Sie packte ihren Wahnsinn in eine Kiste, klappte den Deckel zu, und weg war er, ohne dass er je wieder erwähnt wurde.«

Ich dachte darüber nach, dass »Gebrauchtwerden«, ob als Eltern oder Großeltern, unserem Leben Sinn verleiht und diese Sinnhaftigkeit eine Grundlage für unser Wohlbefinden bildet. Möglicherweise war Elsies psychotischer Schub abgeklungen, weil auf einmal wieder jemand da war, für den sich eine Gesundung lohnte.

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Alle drei Frauen aus den verschiedenen Generationen lächelten bei den Erinnerungen an diejenige, die ihnen vorausgegangen war. Kate erzählte: »Nanny wollte uns immer um sich haben.« An ihre Oma konnte sie sich besser erinnern als an ihren Vater. Alle drei Frauen sagten übereinstimmend, dass sie sich in Elsie's Gegenwart geborgen gefühlt und sie sehr liebgehabt hätten. Als Kate von ihrer Großmutter erzählte, merkte man ihr an, wieviel sie ihr bedeutet hatte: Elsie habe als Pflegerin gearbeitet und in einer Siedlung des sozialen Wohnungsbaus gelebt, aber sie habe sich immer schick zurechtgemacht. »Bis zu ihrem Tod mit 91 Jahren hat sie roten Lippenstift aufgelegt. Sie hat immer auf ihr Aussehen geachtet und sich geschminkt; sie trug ein Kopftuch, einen beigeen Regenmantel und hübsche Stiefeletten. Wir haben uns zusammen *Coronation Street* angeschaut, für sie war das alles echt, sie hat richtig mitgefiebert!«

Hilary und Kate lachten. Ich empfand sehr deutlich, dass kein Mensch wirklich tot ist, solange er in der Erinnerung anderer weiterlebt. Elsie's Liebe zu Tochter und Enkelin war noch Jahrzehnte nach ihrem Tod in ihnen lebendig. Die Familie gehe für eine Mutter über alles, das hatte sie ihnen eingeprägt, darin waren sich beide einig.

Daisy saß still und nachdenklich daneben und sagte schließlich: »Ich mag es, Geschichten von Oma zu hören. Sie hatte eine so schlimme Kindheit! Nanny [Hilary] und Mum waren ihr ganzer Lebensinhalt, und als sie weggingen, hat sie das buchstäblich verrückt gemacht.« Sie schwieg eine Weile und fügte dann hinzu. »Du drehst aber nicht durch, Mum, oder?«

Kate sah ihrer Tochter lächelnd in die Augen und erwiderte: »Ich bin zäh. Ich passe schon auf mich auf; um mich brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Ich habe viele Jahre gebraucht [dabei nickte sie mir als ihrer Therapeutin zu], um mir bewusst zu werden, dass ich stärker bin, als ich gedacht hätte.«

Hilary fiel ein: »Ich bin nicht wie meine Mutter. Ich neige eher zum Grübeln. Es wäre schön, wenn ich meine Sorgen auch ein-

EMPTY NEST

---

fach in eine Kiste packen könnte. Es hat was, seine Probleme einfach einwickeln und weglegen zu können.« Kate widersprach ihr: Sie besäßen beide die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden und glücklich und optimistisch zu bleiben, und dass sie bisher niemals verbittert seien. Sie fügte hinzu: »Manchmal ziehst dich etwas furchtbar runter, aber bisher hast du alles überwunden und bist wieder auf die Beine gekommen. Du brauchst dich nicht in ein Fantasiereich zurückzuziehen wie Nanny.« Dann fuhr sie fort: »Ich bin zweifelsohne eine Überlebenskünstlerin. Ich bin ein ziemlich harter Brocken, muss ich schon sagen ...« Es war wichtig für Daisy, dass ihr diese Überzeugung – zu einer Linie starker Frauen zu gehören – vermittelt wurde.

Außerdem war es von großer Bedeutung für sie, zu erfahren, dass ihre Eltern eine enge Beziehung zueinander hatten. Manchmal werden junge Erwachsene durch die Angst, ihre Eltern könnten ohne sie nicht zurechtkommen, lange an ihr Zuhause gebunden. Die Zahl der Scheidungen bei Paaren über 50 hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt, und oft wird die Scheidung dadurch ausgelöst, dass das letzte Kind das Haus verlässt und der Kitt zerbröckelt, der die Familie zusammengehalten hat. Der hektische, turbulente Alltag überdeckt in vielen Fällen lange Zeit, dass die Zweierbeziehung der Eltern längst zerrüttet ist. Doch auch in diesem Punkt konnte Kate ihre Tochter beruhigen.

Es überrascht nicht, dass die therapeutische Arbeit mit drei Personen eine größere psychologische Herausforderung darstellt als eine Einzeltherapie. Es kommen mehr Informationen zusammen, und die unterschiedlichen Beziehungen und zusätzlichen Perspektiven müssen berücksichtigt werden. In diesem Fall führte das teilweise dazu, dass ich wichtige Punkte übersah. Erst in der nächsten Sitzung dachte ich daran, Hilary zu fragen, wie sie mit ihrer Trauer um ihren Vater umgegangen sei und warum sich Kate deutlicher

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

an ihre Großmutter als an ihren Vater erinnerte, den sie seit seinem Tod schmerzlich vermisst hatte.

Hilary antwortete auf meine Frage leichthin, dass sie ihren Vater nicht vermisst habe, weil sie ihn kaum gekannt habe. Kate hingegen beschrieb ihre Trauer um ihren Vater als ein Gefühl von »schrecklicher Einsamkeit, furchtbarer Trostlosigkeit«.

Wir trafen uns diesmal ohne Daisy, die an der Universität war. Ich brachte die Frage nach den abwesenden Vätern auf und wie sich dies auf die Beziehung der beiden Frauen zu Männern ausgewirkt habe. Kate erklärte mit Nachdruck: »Ich stamme aus einer langen Reihe von Frauen, die von Männern enttäuscht wurden. Angefangen mit der Mutter meiner Mutter, wurden sie alle von ihren Männern verlassen. Meine Mutter ist Männern gegenüber positiver eingestellt als ich – ihren Onkel hat sie zum Beispiel sehr gern gemocht –, obwohl sie ziemlich verbittert war, nachdem Papa sie verlassen hatte.«

Hilary antwortete, dass sie schon immer von Männern fasziniert gewesen sei, die sie als »die anderen« bezeichnete, aber dass sie fix und fertig gewesen sei, als Jimmy sich geoutet hatte: Um das Ende ihrer 30-jährigen Ehe zu erzwingen, war er bissig und grausam gewesen.

Kate und ihr Bruder Tom hatten weniger darunter gelitten, dass ihr Vater schwul war, als vielmehr darunter, dass sich ihre Eltern daraufhin zerfleischten und sie ihr Zuhause als stabile Basis verloren. Hilary nickte nachdenklich. Sie versuchte gar nicht erst, sich zu rechtfertigen, sondern gestattete es Kate, die Wahrheit beim Namen zu nennen. Sie legte die Hand an die Stirn und sagte langsam und bedächtig: »Plötzlich ergab alles einen Sinn, und die Erklärungen, die ich mir jahrelang zurechtgelegt hatte, verloren ihren Sinn. Ich hatte mich immer gefragt, ob mein Mann vielleicht homosexuell war, und hatte ihn sogar darauf angesprochen, ob er sich ein anderes Leben wünsche, aber er hatte es verneint.«

## EMPTY NEST

Es war interessant, dass Hilary sich einen Ehemann ausgesucht hatte, der emotional genauso unnahbar war wie ihr Vater, wenn auch aus anderen Gründen. Das ist ein Paradoxon, das ich oft erlebe: Solange die Menschen sich über die Auswirkungen ihrer Vergangenheit nicht im Klaren sind, spielen sie oft Teile davon nach, anstatt bewusste Entscheidungen zu treffen, die für sie besser wären. Hilary fuhr fort: »Wir machten noch eine ganze Weile weiter. Er hat mich erst verlassen, als ich schon 50 war. Das hat wehgetan. Es war hart. Ich kämpfte darum, unser Familienleben aufrechtzuerhalten – ich wollte nicht alleinerziehend sein wie meine Mutter.«

Wir schwiegen und ließen ihre Worte auf uns wirken. Das allein trägt schon dazu bei, Familien zusammenschweißen: dass jedes Mitglied seine subjektiven Erfahrungen aussprechen darf, seine eigene Wahrheit, und dass diese Wahrheit von den anderen anerkannt wird.

Hilary und Kate sprachen weiter über Jimmy. Ich hörte an Kates Stimme, wie sehr sie das Thema emotional berührte. Die Trauer über seinen Tod war in dieser Sitzung besonders lebendig, weil sie die vorangegangenen Tage damit verbracht hatte, seine Kisten auszupacken, was sie jahrelang vor sich hergeschoben hatte. Unsere Gespräche über Väter hatten ihr die Kraft gegeben, sich mit den Erinnerungen an ihn zu konfrontieren, was sehr schmerzlich für sie war. Allmählich machte ich mir ein Bild von Jimmy. Er war in einem brutalen, von Armut geprägten Haushalt aufgewachsen, in dem Aggressionen und Gewalt zum Alltag gehörten. Er hatte hart daran gearbeitet, seiner eigenen Familie so etwas zu ersparen, aber hin und wieder hatte es ihm an Affektkontrolle gemangelt, was Auswirkungen auf das Familienleben gehabt hatte. Wie Hilary es ausdrückte: »Wir gingen alle auf Zehenspitzen, um ihn nicht zu verärgern.«

Kate erzählte: »Mein Vater war Autodidakt, und der Wunsch, es im Leben zu etwas zu bringen, wurde ihm und uns in die Wiege gelegt. Er war immer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, im-

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

mer strebsam, aber ich glaube nicht, dass er jemals den Erfolg hatte, den er sich gewünscht hatte.« Außerdem waren sie sich einig, dass es für ihn schwer gewesen sein musste, über all die Jahre hinweg seine sexuelle Identität unterdrücken zu müssen. Ich erfuhr, dass Jimmy irgendwann an einen Punkt gelangt war, an dem er seine Homosexualität nicht länger verbergen konnte. Kate mutmaßte, dass er durchaus einen neuen Freundes- und Bekanntenkreis und eine neue Art, zu leben, hinzugewann, aber seine innere Leere aufgrund seiner gefühllosen Kindheit doch nie ganz ausgefüllt werden konnte.

In den ersten Jahren nach seinem Coming-out distanzierte sich Jimmy von seinem bisherigen Umfeld, um sich neu zu orientieren. Nachdem sich seine Persönlichkeit gefestigt hatte, hatte er sich seiner Familie glücklicherweise wieder angenähert, vor allem in den letzten Jahren vor seinem Tod.

Ich wollte wissen, wie sich all diese Erfahrungen bei Mutter und Tochter auf ihre Beziehungen zu Männern ausgewirkt hatten. Sie kicherten ein bisschen, als Kate antwortete: »Meine Mutter flirtet bis heute gern, aber ich bin anders. Ich habe nicht sehr viele männliche Freunde, und manchmal verstehe ich Joshua nicht. Ich glaube, es liegt an der Art der englischen Männer, denn ich bin in Australien aufgewachsen. Mit australischen Männern kann ich besser umgehen und fühle mich wohler in meiner Haut, weil ich ihre Reaktionen besser einordnen kann.« Sie erklärte, dass Joshua in gewisser Weise ihrem Vater ähnele; genau wie dieser heische er stets um Aufmerksamkeit. Manchmal distanzierte er sich eine Zeit lang, und dann suchte er wieder ihre Nähe, weil er Zuwendung brauchte. Er war humorvoll und sorgte gut für die Familie. Kate beschrieb, dass er »für uns bis zum Südpol fahren würde, aber genau wie mein Dad hat er das Gefühl, dass ihm irgendetwas fehlt. Eine gewisse innere Unruhe.«

In den seltenen Momenten, in denen sie allein waren, überhäufte er sie mit Aufmerksamkeit, was die beiden zusammenhielt. Mit einem Blick aus dem Fenster sagte Kate nachdenklich: »Solche Leute

EMPTY NEST

---

können einen süchtig machen, aber so ganz komme ich nicht an ihn heran.«

Sie hatte Recht: Diese variablen Belohnungen, bei denen man nie genau weiß, wann man das bekommt, wonach man hungert, halten uns in Abhängigkeit – wir sehnen, hoffen, fragen uns, wann es wieder einmal so weit ist. Sobald unsere Bedürfnisse befriedigt werden, wird der Kreislauf erneut in Gang gesetzt. Es gibt auch eine interessante psychologische Sichtweise, die von einem sich wiederholenden unbewussten Verhalten ausgeht: Die Theorie des Paartherapeuten und Autors Harville Hendrix besagt, dass wir in unserer Beziehung unbewusst die Hoffnung hegen, unerledigte Dinge aus unserer Kindheit abschließen zu können. Oft gelingt uns das nicht – wir wiederholen nur den immer gleichen Schmerz.

Ich fand die Perspektive dieser Familie auf das Thema Geschlecht besonders interessant. Hilary war emotional intelligent und schien gewusst zu haben, dass ihr Mann schwul war und es verbarg. Aber dass er es so viele Jahre lang geleugnet hatte, hatte möglicherweise ihr Vertrauen in ihre Fähigkeit untergraben, Männer oder Menschen im Allgemeinen einschätzen zu können. Auch dass ihr Mann sich schließlich derart vehement gegen sie gewandt hatte, musste auf sie gewirkt haben, als hätte sie ihn gar nicht richtig gekannt. Vielleicht hatte sie aber auch den Tatsachen nicht ins Auge blicken wollen. Männer als »anders« zu betrachten schien nicht zuletzt ihre Art zu sein, sich nicht mit ihnen und ihrem komplizierten Wesen auseinandersetzen zu müssen. Männer haben die Frauen im Lauf der Geschichte immer wieder als »anders« dargestellt, um sich mit ihnen nicht als Mitmenschen auseinandersetzen zu müssen. Jemanden als »anders« abzustempeln, resultiert aus Angst – Angst vor den Unterschieden, vor Machtlosigkeit –, kann aber durch Neugier überbrückt werden: indem man sich erforscht und sich anderen öffnet, mit all seinen Facetten, auch seinen Geheimnissen. Jimmy hatte sich weder Hilary noch seinen Kindern je richtig gezeigt.

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

Hilary schüttelte den Kopf und senkte ihn zum Tisch. Als ich fragte, was los sei, sagte sie nur: »Männer!«

Kate neigte sich näher zum Bildschirm. »Du sagst es! Ohne meine Freundinnen könnte ich nicht überleben. Meine Ehe wird nur durch die engen Beziehungen zu meinen Freundinnen aufrechterhalten.«

Ihr wurde klar, dass eine Person allein niemals alle unsere Bedürfnisse erfüllen kann. Freundinnen, Arbeit, ein Leben außerhalb der Ehe – all das sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Beziehung. Mutter und Tochter sahen sich an und stellten sich gegenseitig die Frage, wie ihre Beziehungen zu den Männern Daisy beeinflussten. Sie waren sich einig, dass sie es zwar nicht wussten, aber darauf vertrauten, dass Daisy ihre Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und selbstbewusster vertreten könne, als sie es je getan hatten. Ich nickte und lächelte: Das war ihr Geschenk an Daisy.

Man muss sehr genau abwägen, was Familienmitglieder gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten besprechen, weil es hilfreich und produktiv für sie ist, und was man am besten in Einzelsitzungen klärt. Dies gilt insbesondere, wenn mehrere Generationen beteiligt sind. Offenheit und ehrliche Kommunikation sind das Fundament, auf dem Vertrauen in einer Familie aufgebaut werden kann – aber das bedeutet nicht, dass man jederzeit schonungslos ehrlich sein muss. Woher wissen Eltern, ab wann und womit sie eine Grenze überschreiten? Das lässt sich nur sehr schwer definieren. Es ist beispielsweise völlig in Ordnung, wenn Kinder oder Jugendliche miterleben, dass es Vater oder Mutter einmal nicht gut geht, damit sie wissen, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle offen zu zeigen – aber wie viel ist zu viel? Es tut gut, wenn das eigene Kind einen in seinem Kummer tröstet, aber sich auf seine emotionale Unterstützung zu verlassen, geht einen Schritt zu weit. Elternschaft erfordert ständiges Kalibrieren, Lehren und Model-

EMPTY NEST

---

lieren von Verhalten; keinesfalls sollte die Eltern-Kind-Rolle umgekehrt werden.

Kate und ich diskutierten darüber, ob es klug war, vor Daisy darüber zu sprechen, wie traurig sie über ihren Weggang war. Wir waren uns einig, dass Daisy wissen sollte – und es auch gern wissen wollte –, dass ihre Mutter sie vermissen würde, dass sie aber nicht mit dem ganzen Ausmaß belastet werden sollte, in dem Kate davon betroffen war. Ich stimmte zu: In vielen Familien nimmt ein Elternteil die passiv-aggressive Position des Opfers ein – »Mach dir keine Sorgen um mich!« –, was signalisiert: Bitte mach dir Sorgen um mich.

Kate und ich vereinbarten ein paar Einzelsitzungen. Als sie sich beim ersten Mal einloggte, sagte sie leise »Hallo« und fing dann sofort an, bitterlich zu weinen. Zwischendurch putzte sie sich die Nase, schaute auf ihre Hände, presste die Finger an die Augen und murmelte: »Oh Gott«, bis ihr Kummer allmählich abebbte. Sie schwieg einen Moment lang, atmete tief durch und blickte mit einem verlegenen Lächeln auf. »Oh je, ist das anstrengend.«

Das war es ganz sicher: Ihrer Traurigkeit freie Bahn zu lassen und sie derart zu äußern war ein physischer und psychischer Tauchgang, machte sie aber offen für eine Analyse dessen, was in ihr vorging.

Kate nahm sich Zeit, um die richtigen Worte zu finden; manchmal schaute sie mir direkt in die Augen, oft aber auch zur Seite. Ich erfuhr, dass Kate und Joshua Daisy zur Universität gefahren hatten. Im Auto waren sie gespielt fröhlich gewesen und hatten Gute-Laune-Musik gehört. Dabei kämpfte Kate die ganze Zeit mit den Tränen, Joshua redete unaufhörlich, und Daisy saß still auf dem Rücksitz. An der Uni angekommen, verabschiedeten sie sich überstürzt.

Auf der Rückfahrt saß Kate da wie versteinert, und Joshua schwankte zwischen Verständnis und Verärgerung. Er betonte, wie

## JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

stolz er sei, dass Daisy an einer angesehenen Universität studiere, wie toll das für sie sei und was für eine wunderbare Zeit sie dort erleben werde. Kate widersprach ihm nicht, empfand Daisys Weggang aber trotzdem als Verlust. Sie war sauer auf ihren Mann, weil er nicht ebenso traurig war wie sie.

Plötzlich hatte sie Joshua angeschnauzt: Sie wisse, dass sie Daisy als Jugendliche allmählich losgelassen und in der schwierigen Zeit, als sie mehr Freiheiten in Bezug auf Bildschirmzeit und Ausgehzeiten verlangt habe, mit ihr gekämpft hätten. Ihr Weggang löse jetzt aber eine ganz andere Art von Trauer in ihr aus – es gehe um mehr als nur um die letzten paar Jahre. Kate litt stark unter dem Verlust ihres Kindes. Sie spürte eine überwältigende innerliche Leere, weil sie Daisy nun nicht mehr bemuttern konnte. Sie hatte sich in ihrer Rolle als Mutter bestätigt und stark gefühlt, das hatte ihrem Leben Sinn gegeben: »Ich glaube, das Wichtigste für mich war es, mein Kind großzuziehen. Es gab nichts Wichtigeres als das, und in meinem jetzigen Leben gibt es nichts Vergleichbares. Wie meine Mutter schon gesagt hat, ist es eine heilige Aufgabe, sein Kind aufzuziehen.«

Ich spürte bei ihren Worten ein Ziehen in der Brust und musste meine selbstkritischen Gedanken darüber verdrängen, dass ich mich als Elternteil nie in dieser Weise engagiert hatte.

Einen Moment lang lehnte Kate sich in ihrem Stuhl zurück und ließ auf einmal zu, dass der Ärger in ihr hochkochte, den sie sich nur widerstrebend zugestand. Sie schüttelte die Hände, als wären sie heiß und sie wollte sie abkühlen, und sagte dann grimmig: »Ich habe gar nicht gewusst, dass das in mir steckte. Ich bin wütend! Vielleicht ist das ein bisschen zu stark: Ich bin sauer. Und auch neidisch, weil sie in die Welt hinausgeht und neue Dinge entdecken und erforschen wird, während ich am Ende meines Lebens stehe ...«

Ich war beeindruckt von ihrer Fähigkeit, sich einzugestehen, was wir oft zu leugnen versuchen: dass wir neidisch auf unsere wunderbaren jungen Erwachsenen sind. Aber indem sie es sich

EMPTY NEST

---

selbst gegenüber zugab, ließ sie diese Gefühle nicht an ihrer geliebten Tochter aus. Es war auch kein Gefühl, das man »reparieren« konnte – sondern eines, das man zulassen, ja, mit dem man sich sogar anfreunden musste, damit es ihr die Kostbarkeit ihres eigenen Lebens vermitteln konnte.

Im Lauf unseres Gesprächs schilderte Kate abwechselnd ihren Kummer, weil sie Daisy so schmerzlich vermisste, und ihre Freude darüber und ihren Stolz darauf, dass sie ihr offenbar gute Eltern gewesen waren. Wenn sie Daisy ansehe, so sagte sie, wisse sie, dass sie vieles richtig gemacht hätten. Sie sei ein außergewöhnliches Kind gewesen, sensibel, neugierig, mutig, liebevoll und klug. Sie wischte sich eine Freudenträne aus dem Auge und sagte: »Wenn ich Daisy und Eve ansehe, erstaunt es mich, dass sie Individuen sind, die in die Welt hinausgegangen sind und hinausgehen werden und dabei reifer und ausgeglichener sind, als ich es mir je erträumt habe. Sie werden die Welt schon allein dadurch verbessern, dass sie in ihr leben.« Nun war es an mir, stolz auf Kate zu sein. Schon so oft hatten mir Eltern von ihren Schuldgefühlen berichtet, und es war erfrischend und schön zu hören, dass eine Mutter überzeugt davon war, gute Arbeit geleistet zu haben. Wenn wir so etwas öfter hören würden, so dachte ich bei mir, wären wir vielleicht alle offener dafür, auch das zu feiern, was wir als Eltern geleistet und richtig gemacht haben.

Die Balance von Mutter und Vater bei der Kindererziehung ist selten ausgeglichen. In einer späteren Sitzung räumte Kate ein, dass Joshua zwar ein wunderbarer Vater gewesen sei, aber dass »er ihnen [den beiden Töchtern] nie so nahe gestanden hat wie ich. Er konnte sich nicht im selben Maß engagieren, denn er musste schließlich das Haus verlassen, um für uns alle den Lebensunterhalt zu verdienen. Die Familie an sich ist sehr wichtig für ihn, aber er hat sich auch im täglichen Hamsterrad für sie aufgerieben. Für ihn ist es

JEDE FAMILIE HAT EINE GESCHICHTE

---

kein so schwerer Verlust [dass Daisy weggeht] wie für mich, obwohl er durchaus traurig darüber ist.« Manchmal, so sagte sie, schaute er sie an, als wäre sie verrückt, wenn er sie schluchzend auf ihrem Bett fand oder ihr im Auto neben ihm plötzlich die Tränen kamen. Er wünschte, dass es ihr besser ginge, und war irgendwie irritiert, wenn sein Trost nicht genug für sie war, wenn sie trotz allem weiter litt.

Traditionell sind es die Väter, die ihre Kinder dazu ermutigen, aus dem Haus zu gehen, und Kate regte sich darüber genauso auf wie viele andere Mütter auch. Joshua und sie redeten miteinander und verbrachten oft das Wochenende gemeinsam mit Eve, aber es gab definitiv einen Bereich, in dem sie nicht übereinstimmten, was das Heranwachsen ihrer Kinder betraf. Kate versuchte zugleich, sich auf ihre neue Identität zu konzentrieren. Sie war innerlich hin und her gerissen. Auf der einen Seite war es wichtig für sie, sich klarzumachen, was sie geschafft hatte: »Ich hatte das Glück, eine so wichtige Person in ihrem Leben zu sein, und jetzt muss ich eine andere Art von Beziehung zu ihnen aufbauen. Ich werde noch ewig nach einer genauso wichtigen Rolle wie bisher suchen, obwohl ich weiß, dass ich sie nie finden werde. Ich weiß absolut nicht mehr, wer ich bin.« Ihr war klar, dass über kurz oder lang auch Eve gehen würde. Das Klischee des »leeren Nests« war ihr zuwider, und doch war es nun tatsächlich stiller im Haus, und sie fühlte sich verloren. Andererseits gab es auch Momente der Hoffnung für sie: »Irgendwoher weiß ich, dass ich irgendwann meinen Weg finden werde. Es gibt Leute, die sich aus dem Stegreif neu erfinden können – ich brauche eben etwas mehr Zeit. Es wird etwas Neues kommen«, und dann fügte sie lachend hinzu: »Und es wird garantiert nicht nur die Gartenarbeit sein.« Wir lachten beide.

Viele Großeltern und Eltern sagen mit Blick auf diese Generation junger Erwachsener: »Als ich in deinem Alter war, hatte ich einen Job und war verheiratet.« Nach Meinung des amerikanischen

## EMPTY NEST

Psychologieprofessors Jeffrey Arnett sind junge Menschen jedoch erst mit Ende 20 voll erwachsen. Die Übergangszeit bis dorthin bezeichnet er als »Emerging Adulthood«. Es sei eine neue Art von Entwicklungsphase, die durch die gewaltigen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten sieben Jahrzehnte in der westlichen Welt ausgelöst wurde: die Frauenbewegung, den schwindenden Einfluss der Institutionen Ehe und Kirche, die verlängerte Lebenserwartung, die häufigere akademische Ausbildung zugunsten des Wandels von der Industrie- zur Technologiewirtschaft – und, nicht zu vergessen, die ständig steigenden Wohnkosten. Arnett ist der Meinung, dass junge Menschen diese Jahre zu Recht damit verbringen, die Freiheit zu genießen, die sie wahrscheinlich nie wieder haben werden: alles Mögliche auszuprobieren, ihre Identität zu erforschen, sich in einem Zustand der Bewegung zu befinden, bevor sie in ein gefestigteres Erwachsenenleben eintreten.

Ich nahm mir vor, zu erforschen, ob die Thompsons den Normen der Weiterentwicklung von Generation zu Generation entsprachen. Anfang der 1960er-Jahre erwartete eine Frau, dass sie mit 21 Jahren verheiratet sein und Kinder bekommen würde. Hilary hatte, wie die meisten ihrer Generation, ihr Zuhause mit 17 Jahren verlassen. Sie hatte ihr Leben als Erwachsene leichten Schrittes begonnen und »unglaublich frivole Sachen« gemacht, ohne konkrete Zukunftspläne zu haben. Mit 20 hatte sie geheiratet und mit 21 Kate zur Welt gebracht. Als Kate eine junge Frau war, hatten sich ihr durch den aufkommenden Feminismus bereits wesentlich mehr Möglichkeiten geboten.

Hilary zufolge hatte Kate seit jeher nach Unabhängigkeit gestrebt: »Als sie ein Baby war, habe ich ihr einmal Hagebuttensirup gegeben, und ich werde nie diesen Blick vergessen, mit dem sie mir sagte: ›Ich bin eine eigenständige Person«, und so war sie von klein auf.«

Kate argumentierte, dass sie das Gefühl hatte, ihre Mutter tue in unpassenden Momenten so, als wäre sie hilflos, und sie könne