



„WIR BEIDE KAPIEREN ES AUCH NICHT RICHTIG!“

Wenn alte Wunden einer Versöhnung im Wege stehen.

VON CHRISTIANE VALERIE ELFERT
UND FALK KNÖPFEL

„Am liebsten wären mir Stopp-schilder!“ Petra ist eine schlanke, sportliche Frau Mitte fünfzig. Sie sitzt in unserer Praxis auf der Couch. Neben ihr ihr Bruder Thomas, zwei Jahre älter als sie und sichtlich erschöpft. „Immer soll ich mich um alles kümmern, jedes Mal fahre ich 100 Kilometer, dabei wohnt sie um die Ecke. Ich kann das doch nicht allein stemmen.“ Thomas, ein athletischer großer Mann, ist empört: Wieder einmal zeigt seine Schwester kein Mitgefühl für ihre mittlerweile hochbetagten Eltern, die sich wünschen, weiterhin im eigenen

Haus leben zu können. Petra und Thomas sind zu uns gekommen, um für mögliche Krisen im Umgang mit ihren Eltern vorbereitet zu sein.

Nach unserer Erfahrung eignet sich das übliche strukturierte Vorgehen einer Mediation bei Familienthemen, die Eltern und erwachsene Kinder betreffen, nur bedingt. Der Austausch über persönliche Interessen, Bedürfnisse, Lösungsideen und neue Absprachen wird zu häufig von den Erinnerungen an die gemeinsame Zeit des Aufwachsens und Zusammenlebens überlagert. Wer von den eigenen Eltern nicht gesehen wurde oder wiederholt erleben musste, dass die Schwester oder der Bruder vorgezogen wurde, vergisst dies oftmals auch als Erwachsene:r

nicht. Und spätestens, wenn die eigenen Eltern pflegebedürftig sind, steht die Beziehung zu ihnen, aber auch zu Schwester und Bruder erneut auf dem Prüfstand.

Petra zieht ihre persönliche Grenze beim Thema Demenz. Sollte diese bei ihren Eltern auftreten, ist für sie klar, dass sie die Verantwortung in andere, professionellere Hände legen wird. Dies sieht ihr Bruder Thomas völlig anders. Ihm ist es wichtig, dass die Eltern so lange wie möglich im eigenen Haus bleiben können. Petra ärgert, dass sie Thomas' „gefühlige“ Herangehensweise zumeist mit ihrem pragmatischen Handeln ausgleichen muss, was sie zunehmend erschöpft. Ihr wäre es am liebsten, wenn von

„Ich möchte Respekt von Petra. Und ich frage mich auch, wo die Grenzen sind, wo man den anderen so lässt.“

fachlicher Seite sowohl Wohnen wie auch Pflege jetzt schon abgenommen würden. Dafür wäre sie auch bereit, einen entsprechend höheren finanziellen Beitrag zu leisten. „Ich bin kein Unmensch, aber meine Bindung an meine Eltern ist nicht so eng, als dass ich mein Leben dafür aufgeben möchte. Außerdem hat Thomas oftmals so seltsame Ansichten, mit denen ich nichts anfangen kann.“

Thomas findet den Lebensstil seiner Schwester oberflächlich und viel zu sehr an Materiellem orientiert. „Ich habe als Körpertherapeut gelernt, wie wichtig es ist, nah am Menschen zu arbeiten. Es gibt dafür keine Standardlösungen.“ Die eher pragmatische und aus seiner Sicht wenig mitfühlende Herangehensweise von Petra im Umgang mit den Eltern lehnt Thomas ab.

Wie kann in einer solchen Situation Versöhnung im Konflikt gelingen? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten, insbesondere dann nicht, wenn für die Versöhnung noch mehr nötig ist als die Bereitschaft, zu verzeihen.

Unsere Klient:innen kommen in unserer Praxis oftmals mit ihren seelischen Wunden in Berührung, die nicht unbedingt nur einem traumatischen Vorfall entstammen, sondern sich als ein Muster schmerzhafter Ereignisse zeigen.¹ Wenn diese Wunden nicht erkannt und versorgt werden, reicht ein vernünftiger, reflektierter oder auch pragmatischer Umgang damit nicht aus.

Für Petra und Thomas ist die Vergangenheit immer noch ganz nah. So fühlt sich Petra schon früher als Außensei-

terin in der Familie, und Thomas sich von seiner Schwester nie wertgeschätzt. Immer sei dieses „Konkurrenzding“ zwischen ihnen gewesen: „Wir beide kapieren es auch nicht richtig!“

Um unbewusste Beziehungsdynamiken für unsere Klient:innen zu veranschaulichen, verwenden wir zumeist Bilder. Und hier im Besonderen Bilder von Archetypen, wie wir sie als Film- und Serienheld:innen kennen. Archetypen repräsentieren gewisse überdauernde Themen und Muster, die das Menschsein durch wesentliche Eigenschaften bestimmen. Sie zeigen sich als verschiedene Ich-Zustände, die mal mehr, mal weniger in den Vordergrund treten und unser Erleben ebenso beeinflussen wie unser Handeln.

Von den zwölf Archetypen, die Carol S. Pearson² in ihrem gleichnamigen Buch vorstellt, nutzen wir immer auch den Verwaisten und den Krieger. Der Verwaiste vereinigt alle Erfahrungen auf sich, die im weitesten Sinne mit Verletzungen durch andere zu tun haben. Der Krieger repräsentiert alle unsere Überlebensstrategien, die sich insbesondere in früher Kindheit und Jugend gebildet haben. Er schützt uns und er kann für Schwächere einstehen.

Geben Petra und Thomas ihrem Verwaisten Raum? Und erkennen sie ihn beim jeweils anderen an? Können sie sich ihm zuwenden, noch bevor der Krieger eingreift? Vermutlich nicht. Denn noch ehe sie etwas für sich selbst möglich machen können, sorgt der Krieger mit seinen Überlebensstrategien dafür, dass der Verwaiste geschützt

ist. Diese Dynamik vollzieht sich im strittigen Miteinander blitzschnell und nahezu unbemerkt. Und so trifft Krieger auf Krieger, wenn auch nicht immer im gleichen Moment.

„Ich möchte Respekt von Petra. Und ich frage mich auch, wo die Grenzen sind, wo man den anderen so lässt“, sagt Thomas. „Und ich möchte nicht immer von meinem Bruder kritisiert werden, weil ich Wert auf mein Äußeres und ein schönes Leben lege“, meint Petra.

Der Archetypus des Verwaisten repräsentiert nicht nur all unsere Erfahrungen mit Verletzung und Ausgrenzung, er steht auch für unser nicht erfülltes Bedürfnis nach Verbundenheit und Anerkennung. Petra und Thomas haben ihren jeweiligen Lebensstil nicht nur nach ihren Vorlieben gewählt, sondern auch danach, wie sie bestmöglich mit ihren seelischen Wunden weiterleben können. Petra setzt dabei auf Erfolg und (materielle) Sicherheit, Thomas auf große emotionale Nähe mit Freund:innen und Familie und den professionell gestalteten engen Kontakt zu seinen Patient:innen.

Wir erarbeiten mit Petra und Thomas, welche Gefühle und Gedanken bei ihnen auftauchen, was ihnen wichtig ist und welche ihrer Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Sie sprechen über ihre seelischen Wunden und welche ihrer Überlebensstrategien heute noch wirken.

„Du hast recht, wir fühlten uns beide nicht gesehen“, sagt Thomas leise und nachdenklich. „Genau, und dann kam dieses Konkurrenzding an den Start,

¹ Bill Plotkin: Soulcraft. Die Mysterien von Natur und Seele. Arun, Uhlstädt-Kirchhasel. 4. Auflage 2019

² Carol S. Pearson: Die zwölf seelischen Archetypen. Knauer, München 2019

ich wollte immer besser sein als mein großer Bruder“, ergänzt Petra.

Voller Zuversicht und auch mit ein bisschen Freude vereinbaren Petra und Thomas den nächsten Termin bei uns. Doch wenige Tage später geht es ihrer Mutter so schlecht, dass ein stationärer Aufenthalt mit ungewissem Ausgang im nahegelegenen Krankenhaus notwendig wird. Alle Vorwürfe, die sich Petra und Thomas schon in den Jahren zuvor gemacht hatten, entladen sich in einem Streit auf dem Parkplatz vor dem Krankenhaus. Danach gibt es für beide kein Zurück mehr.

Im Modell der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl³ haben die Geschwister die Stufe „Taten statt Worte“ erreicht. Petra und Thomas brechen den Prozess bei uns ab und geben dem jeweils anderen die Schuld daran. „So, wie der sich verhalten hat, setze ich mich mit dem bestimmt nicht mehr an einen Tisch!“ „Wenn sie wieder meint, alles alleine entscheiden zu müssen, machen gemeinsame Gespräche für mich keinen Sinn mehr.“

„Jeder ist auf seine unnachahmliche Weise dümmer und böser als sonst, wenn er unter Stress gerät ...“, schreibt Michael Andrick.⁴ Und weiter: „Die Fähigkeit zur Einfühlung in andere und zur Anteilnahme an ihrem Erleben ... leidet ebenfalls unter Stress. (...) Wir handeln also aus einer weitgehend fühllosen Selbstfixierung heraus und richten dabei notwendig Schaden an ...“

Petra und Thomas haben über ihre Wunden gesprochen und sie haben auch verstanden, wie ihre persönli-

chen Überlebensstrategien in ungünstiger Weise zusammenwirken. Was ihnen fehlt, ist Übung und zwei weitere wichtige Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, in Stresssituationen anders miteinander umzugehen als bisher: Selbstverantwortung und Selbstverpflichtung.

Es geht darum, die Verantwortung dafür zu übernehmen, Miturheber:in und Co-Autor:in der eigenen Gefühle zu sein, und sich einem überpersönlichen Engagement zu verpflichten.

Voraussetzung dafür ist es, den Krieger von seiner vormaligen Aufgabe (Überlebens-Stressreaktion) zu entbinden und ihm eine neue Aufgabe zu übertragen. So kann er uns zum Beispiel mit seinem Mut und seiner Ausdauer darin bestärken, aufmerksam dafür zu bleiben, wie wir unsere Gefühle durch Erinnerungen an Vergangenes, durch Befürchtungen vor Zukünftigem und einen schnellen Ist-Soll-Abgleich massiv selbst beeinflussen.

Wenn wir uns darin üben, dann kann sich unser Verwaister von der Vergangenheit lösen und anerkennen, dass er die Beziehung zu anderen Menschen braucht. Er kann lernen, seine Bedürfnisse so zu äußern, dass sie gehört werden. Zusammen mit der festen Absicht, zum gemeinsamen Wohl beizutragen, kann so ein wirksamer „Airbag“ gebildet werden, der auch die heftigsten Stressreaktionen abfedern hilft.

Gerne hätten wir Petra und Thomas noch weiter begleitet, aber dafür erhielten wir keinen Auftrag mehr. Uns

schien es beinahe so, als hätten nicht sie ihren Weg gewählt, sondern der Weg sie. Oder wie es der Schriftsteller Lew Tolstoi in seinem Roman *Anna Karenina* schreibt: „Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.“ ■



© P. Wriegel, Bearb. S. Häussermann

Christiane Valerie Elfert und Falk Knöpfel inspirieren als Familientherapeuten, Coaches und Mediatoren in Münster. www.elfertundknoepfel.de

3 Friedrich Glasl: Konfliktmanagement. Ein Handbuch der Führung, Beratung und Mediation. Freies Geistesleben, Stuttgart 2024

4 Michael Andrick: Im Moralgefängnis. Spaltung verstehen und überwinden. Westend, Neu-Isenburg 2024