

Dr.med. Ursula Davatz

15.10.2021

## Wie unsere Herkunftsfamilie uns prägt

[Audio](#)

**[00:00:00.000] - Sprecher 1**

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu diesem Vortrag. Das Thema heißt "Wie unsere Herkunftsfamilie uns prägt". Und ich sage, einerseits werden wir durch unsere Gene geprägt. Und die Gene sind immer eine Mischung von verschiedenen Eigenschaften etc. Das ist nie linear und speziell die psychiatrischen Krankheiten werden nie, nie über ein Gen vererbt. In der Somatik, da gibt es Krankheiten, die über ein einziges Gen oder einen ganz klaren Genlokus, aber wenn wir so konstruiert werden, würden wir wahrscheinlich nicht überleben. Also einerseits sind es die Gene, die sind heutzutage hoch im Kurs, seit man das Genom entschlüsseln kann, wird viel Forschung betrieben im Bereich der Gene. Es wird hauptsächlich im Bereich der Gene und Krebsforschung, also die Krebsforschung ist hoch im Kurs, untersucht man nach sogenannter personalisierter Medizin. Und ich sage, eigentlich gehört die personalisierte Medizin zu uns Psychiatern, denn wir müssen viel mehr auf die Person eingehen und Gen ist in Ansicht nichts Persönliches. Aber die haben nun mal diesen Begriff gekappert und ich habe mal mit Professor Hell geredet, der hat sich auch darüber geärgert, dass die dieses Wort "personalisierte Medizin" verwendet. Ich verwende es jetzt auch in der Psychiatrie, aber ich sage "personalisiert" auf die Person und die Geschichte.

**[00:01:48.240] - Sprecher 1**

Und einerseits sind wir durch unsere Gene geprägt, andererseits, und ich nenne das so, durch die soziale Vererbung. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Unser Hirn ist unser soziales Organ und wir lernen über unser Gehirn sehr viele Dinge, also wir werden geprägt durch unser Umfeld. Dann sage ich weiter dazu, wir sind sekundäre Nesthocker. Ich komme immer von der Evolutionstheorie. Primitive Tiere sind primäre Nesthocker. Die Huftiere zum Beispiel, also Pferde, Kühe und so weiter, die sind keine Nesthocker mehr, das sind Nestflüchter, die können schon in einer Stunde stehen und trinken gehen, also Milch trinken gehen. Wir sind wieder zu den Nesthockern zurückgegangen. Und wir sind zu den Nesthockern zurückgegangen, unser Gehirn entwickelt sich sehr stark und wenn wir auf die Welt kommen, sind wir immer noch abhängig. Und unsere Abhängigkeitsphase, die ist sehr lange. Also juristisch wird man mit 18 Jahren volljährig, also erwachsen. Aber heute ist die Erwachsenenphase oder die Pubertätsphase, die Entwicklungsphase viel länger. Es fängt an mit 13 und geht dann so bis 25. Oder es kann noch länger gehen, wenn man lange eine Ausbildung macht. Das Gehirn kann sich entwickeln noch bis 25. Also ändert sich noch in den Synapsen und wie es die Autobahnen im Gehirn macht, das spielt alles noch eine Rolle.

**[00:03:37.570] - Sprecher 1**

Das Gehirn kann sich auch weiter ändern bis wir sterben. Also das Gehirn hat die plastische Fähigkeit, dass es immer lernbereit ist. Und das kann man auch noch im hohen Alter nicht mehr gleich, wie wenn man ein Kind ist, aber es ist immer noch eine gewisse Lernfähigkeit da. Und in diesem Sinne spielt aus meiner Sicht die Interaktion mit dem Umfeld spielt eine grössere Rolle als nur die Gene. Die Gene kann ich sowieso nicht verändern, aber die Interaktion mit dem Umfeld, das ist eine Eingriffsmöglichkeit. Wir

werden auch geprägt über unsere soziale Vererbung. Das Vorbild, das Role Modelling, spielt eine Rolle. Wir schauen Dinge ab von unseren Eltern. Das ist eine implizite Weitergabe von Wertvorstellungen etc. Das ist relativ indirekt, man schaut es ab und macht es einfach nach. Merkt gar nicht, was man eigentlich macht. Und dann gibt es noch die explizite Beeinflussung durch die Erziehung. Da werden die Wertvorstellungen ausgesprochen über Befehle, über Regeln etc. Jetzt diese soziale Vererbung, die geht nicht nur von einer Generation zur anderen, sondern über viele Generationen hinweg. Also die kann über vier Generationen oder weiter gehen. Ich nehme immer Familiendiagramme auf und dann kann ich sehen, wie Themen über vier Generationen auf irgendeine Art weitergegeben werden und wie das System versucht, die Probleme zu lösen.

### **[00:05:31.280] - Sprecher 1**

Also wenn Konfliktsituationen im System auftreten, ganz unterschiedlicher Art, hat das einen Einfluss auf die nächste Generation, die nächste und die nächste. Und das ist hochinteressant, das zu entschlüsseln. Man hat es nicht immer so schnell, aber es lohnt sich. Und in dem Sinne, wenn man dann solche Konfliktsituationen entschlüsseln kann, dann gibt es eine große Möglichkeit, das zu verändern. Man redet von Wiederholungszwang, also quasi die nächste Generation muss unbedingt wiederholen, was die vorhergehende sogenannte falsch gemacht hat. Und ich sage, es ist nicht einfach nur ein Wiederholungszwang, sondern es ist immer wieder eine Chance, etwas zu ändern. Es kann in Richtung schlechter gehen, es kann auch in Richtung besser gehen. Und als Therapeutin, als Familientherapeutin versuche ich natürlich diese Konflikte oder wie ich es immer nennen will, diese Probleme zu verändern. Jetzt noch etwas weiteres, ein Begriff, die Erwartungshaltung. Also wenn wir als Kinder unsere Bedürfnisse nicht richtig gestillt bekommen haben, wenn die Eltern nicht auf unseren Charakter, dass der auch genetisch bestimmt ist, eingehen konnten, so wie wir es gebraucht hätten, dann gehen wir durch die Welt mit einer gewissen Erwartungshaltung. Und die Erwartungshaltung ist, ich habe noch Recht auf das zu bekommen, was mir eigentlich zusteht.

### **[00:07:12.920] - Sprecher 1**

Und da sage ich immer, jedes Kind hat das Anrecht, perfekte Eltern zu haben, also die alles genau wissen, die genau das machen, was das Kind braucht. Aber natürlich stimmt das nicht, also das trifft nicht immer ein. Und so werden wir dann ins Leben ins Erwachsenenleben entlassen mit bestimmten Erwartungshaltungen. Und diese Erwartungshaltungen, die geben wir als erstes dann an unseren Partnern weiter und wir können sie auch an unsere Kinder weitergeben. Ich schaue jetzt zuerst an, wie wir die Erwartungshaltungen an unsere Partner weitergeben. Und ich rede dann von der enttäuschten Erwartungshaltung. Also wenn wir mit einem anderen Menschen kommunizieren, in der Kommunikation an sich steckt schon eine Erwartungshaltung. Man kann nicht kommunizieren, ohne nicht etwas vom anderen zu wollen. Also das liegt in der Kommunikation. Und wenn wir da etwas erwarten, dann mobilisieren wir Emotionen. Das heißt, mit Emotionen versuchen wir beim Gegenüber das auszulösen, was wir brauchen. Das machen die Kinder und das machen auch wir als Erwartungshalter. Wenn das dann nicht eintrifft, wenn die Erwartungshaltung nicht erfüllt wird, dann versuchen wir noch mehr Emotionen zu mobilisieren. Und der Partner ist natürlich nicht darauf ausgerichtet, uns diese Erwartungshaltung zu erfüllen. Und vielleicht am Anfang und in der Verliebtheitsphase macht er das noch, aber wenn der Alltag einkehrt, macht er es nicht mehr, denn er hat noch andere Dinge zu tun.

### **[00:09:01.480] - Sprecher 1**

Und dann haben wir die enttäuschte Erwartungshaltung. Und ich habe jahrelang für einen ungarisch amerikanischen Familientherapeuten übersetzt von englisch in Deutsch und Deutsch ins Englisch, den Bosomeni Norge, und der hat dann von Entitlement geredet. Und das Wort wurde übersetzt in Erwartungshaltung. Also wenn wir eine enttäuschte Erwartungshaltung haben und wenn wir relativ emotional sind, dann haben wir die Tendenz mit unserer Emotionalität gegen die Wand zu fahren. Also wir wollen zuerst natürlich auslösen, dass der das macht, was wir wollen. Wenn er es nicht macht, dann passiert es, dass wir gegen die Wand fahren. Also unsere Emotionen stauen sich auf und es gibt eine Aufregung. Dann kann es Konflikte geben, es kann auch Krankheiten geben. Also die enttäuschte Erwartungshaltung ist aus meiner Sicht ein ganz wichtiges Konzept, das bei vielen Menschen auftritt und hinter sowohl psychischen Krankheiten steht und auch psychosomatischen bis zu körperlichen Krankheiten. Wenn wir von Vater oder Mutter nicht das bekommen haben, was wir an sich brauchen, sagen wir Zuneigung, Liebe, Anerkennung, Geborgenheit etc. Dann hegen wir eben diese Erwartungshaltung in uns und wollen sie einfordern. Wir fordern sie bei unserem Partner ein, wir fordern sie zum Teil auch bei den Ärzten ein. Die Ärzte sind dann immer sehr überfordert, wenn eine Patientin kommt, denn sie will etwas von ihm will.

### **[00:10:55.800] - Sprecher 1**

Und im Augenblick, wo wir schon etwas krank sind, wir wollen etwas von einem Helfer, da rede ich dann von appellativem Jammerverhalten. Also, man jammert, das machen mehr Frauen als Männer, die schimpfen eher und sagen, wie der Arzt zu nichts fähig ist. Und wir Frauen, wir jammern eher. Und wir hoffen dann, dass, wenn wir jammern, dass irgendwann mal diese Erwartungshaltung erfüllt wird. Aber die Ärzte sind dann meistens überfordert und mit der Zeit wollen sie die Patienten gar nicht mehr sehen. Es geht auf die Nerven und die Erwartungshaltung wird natürlich nicht erfüllt. Wir erwarten natürlich auch vom Partner, dass er unsere Bedürfnisse erfüllt, die wir nicht gestillt bekommen haben. Meistens haben beide Partner irgendwelche Bedürfnisse und dann passiert es, dass der Krieg der Bedürfnisse auftritt. Und jeder sagt, wer ärmer ist oder wer mehr etwas braucht. Und meistens dann auch gleichzeitig. Und wenn ich dann diese Ehepaare in der Therapiestunde habe, dann muss ich immer bremsen. Jetzt höre ich zuerst dem zu und der andere darf reden und der andere muss ruhig sein. Aber meistens können die beiden Partner nicht warten und jeder kommt mit seiner Bedürftigkeit. Und das ist noch schwierig, man muss den einen zurückbremsen und der andere darf reden und dann wechselt man.

### **[00:12:30.880] - Sprecher 1**

Und das braucht eine gewisse Geduld. Also der Krieg der Bedürfnisse ist auch etwas, das man häufig antrifft in Ehen. Je nachdem gibt einer der beiden auf und sucht einen neuen Partner und versucht dort wieder seine Erwartungen erfüllen zu bekommen. Häufig geht es nicht, manchmal hat man Glück, aber häufig kommt man wieder mit der gleichen Erwartungshaltung und so kann man wiederholen und wiederholen und wiederholen. Und das bringt es natürlich nicht. Wurden wir von unseren Eltern eher überversorgt? Also ich sehe das manchmal bei Frauen, sie waren Vater und Töchter und der Vater hat sie sehr gestützt und gelobt und alles für sie gemacht. Dann erwartet man wieder das Gleiche. Also da ist dann nicht eine Lücke, sondern man will, dass es so weitergeht, wie es immer war. Und natürlich, am Anfang kann der Partner das vielleicht, und dann hat er genug und dann kommt wieder die enttäuschte Erwartungshaltung. Wenn ich vom Mann her schaue, erwartet er vielleicht, dass die Frau alles gleich

erfüllt, wie seine Mutter das gemacht hat. Aber wenn sie dann auf die kritische Seite geht und irgendetwas kritisiert, dann fällt man in die negative Erwartungshaltung. Also in dem Sinne kann man positive Erwartungshaltungen haben, dass alles mögliche erfüllt wird, dass man alles möglich bekommt und man kann auch negative Erwartungshaltungen haben.

#### **[00:14:11.920] - Sprecher 1**

Also wurde man ständig kritisiert von der Mutter oder auch vom Vater, wenn dann der Mann nur ein bisschen kritisch ist oder die Frau irgendwie kritisch ist, dann läuft das Bild, dann läuft das Schema ab, dann fällt der Partner in diese Schiene rein Und dann hört man schon beim ersten "Ach, der will mich kritisieren, der akzeptiert mich nicht, der gibt mir keine Anerkennung und so weiter und so weiter. Und dann ist natürlich der Partner, der falsch angeschaut wird oder falsch interpretiert wird, der ist dann enttäuscht. Denn man unterschiebt ihm etwas, das er gar nicht so meint. Und dann sagt der Partner, aber ich habe es ja gar nicht so gemeint, du verstehst das falsch. Das ist nicht intellektuell, das läuft emotional ab. Und man kann das nicht bremsen. Es gibt einen kleinen Auslöser, einen Trigger und schon läuft das Ganze ab. Und da ist es dann immer schwierig, das alles aufzudröseln, aufzulösen und die verschiedenen Muster auf beiden Seiten anzuschauen. Jetzt eine weitere Prägung passiert über die Geschwisterrolle. Sind wir Älteste, erwarten wir, dass wir das Sagen haben. Denn die Ältesten müssen Vorbilder sein. Das kann der älteste Sohn von Schwestern oder die älteste Schwester von Brüdern oder auch die älteste Schwester von Schwestern.

#### **[00:15:50.480] - Sprecher 1**

Da gibt es verschiedene Konstellationen. Es hat einen Forscher gegeben, der hat ungefähr acht Geschwisterpositionen angeschaut. Und dann immer aufgelistet, wie die dann geprägt sind. Ich schaue jetzt nur drei an. Also Älteste wollen immer das Sagen haben. Wenn dann zwei Älteste zusammenkommen, dann streiten sie um die Führung. Wenn zwei Jüngste zusammenkommen, dann entscheiden beide nicht und wollen immer auf den anderen eingehen. Wie möchtest du es gerne, denn die Jüngsten sind gewohnt, emotionale Verantwortung zu übernehmen und zu schauen, dass das Klima in der Familie gut ist. Ich sage, die Ältesten übernehmen eher strukturelle Verantwortung, die Jüngsten eher emotionale Verantwortung. Und wenn ein jüngstes Kind emotionale Verantwortung übernimmt und die Mutter ist unglücklich, dann bleibt dieses Kind immer in diesem Auftrag, ich muss die Mutter glücklich machen. Und wenn die aber nicht glücklich wird, dann kann sich das jüngste Kind unglaublich anstrengen, und das passiert immer noch nicht. Und da müsste man dann lernen, sich von diesem Auftrag zu lösen. Die Ältesten übernehmen immer alle Verantwortung und kommen dann ins Burnout, weil sie auch Verantwortung für andere übernehmen, wo sie gar nicht müssten. Also die Geschwisterposition prägt auch. Die mittlere Position ist relativ flexibel. Man kann sich mit den Oberen zusammentun und mit den Unteren, aber man redet ja auch von Sandwichkind.

#### **[00:17:29.240] - Sprecher 1**

Dass man von beiden Seiten verdrückt wird. Da können Sie sich alle selber so etwas überlegen machen, wo Sie stecken und wie Sie geprägt wurden. Es gibt es natürlich noch viele weitere Prägungen. Wenn man ein gesundes Kind ist, neben einem händikapierten Geschwister, da redet man von Schattenkindern. Das heißt, das Schattenkind muss dann immer sich zurückstellen und zuerst dem händikapierten Kind

zur Verfügung stellen, der Mutter zur Verfügung stellen, damit sie mit dem Händikapiertenkind zurecht kommt. Ist ein Elternteil krank, dann reagiert man auf all das und so weiter. Also da kann man viele Konstellationen anschauen, wie man geprägt wird über seine Familie. Als Eltern erwartet man von seinem Partner. Wenn der Partner da gewisse Dinge nicht erfüllt, dann kann es auch weitergehen an die Kinder. Und auch wenn der Partner vielleicht sogar gewisse Dinge erfüllt hat, man hat als Eltern immer auch Erwartungshaltung an die Kinder. Die Definition der Gesundheit, der WHO, die sagt, man ist gesund, wenn man emotional zufrieden ist. Körperlich zufrieden und sozial zufrieden. Und man kann dann auch sagen glücklich. Und wenn die Mutter sagt, ich will nur, dass mein Kind glücklich ist, das kann die schlimmste Erwartungshaltung sein, die man haben kann. Denn dann könnte ja das Kind einfach Drogen nehmen und dann ist es immer glücklich.

### **[00:19:34.380] - Sprecher 1**

Also die Droge, die macht, also Heroin, macht seelisch zufrieden, ein Wohlgefühl, sozial zufrieden. Da braucht man nichts mehr und körperlich nimmt es alle Schmerzen weg. Gerade als ich hierher gefahren bin, hat man von Medikamenten geredet und wie die Leute heutzutage Pillen essen, damit sie keine Schmerzen haben, damit sie glücklich sind, damit sie alles mögliche machen können. Also wenn eine Mutter will, dass ihr Kind glücklich ist, wenn es dann durch die Pubertät hindurch geht und halt unglücklich ist und unzufrieden und schimpft und weiß ich nicht was, dass es glücklich ist. Da lässt sie dem Kind gar keine Möglichkeit, auch etwas anderes zu sein, sich auseinanderzusetzen. Man denkt natürlich, man wünscht dem Kind etwas Schönes, aber wenn das Kind der Mutter zu Liebe glücklich sein muss, dann hat es gar kein Experimentierfeld. Also wir haben als Eltern alle Erwartungshaltung an unsere Kinder. Oft sagen wir, nein, nein, mein Kind darf machen, was es will. Ich rede da gar nicht mit. Aber die Kinder sind sehr sensibel, sehr wahrnehmend und man muss gar nichts sagen. Die spüren, was man will. Und die interpretieren natürlich auch nach dem, was geredet wird, was sie dann da erfüllen sollten. Früher war es klar, dass man einfach als Sohn das Geschäft des Vaters übernommen hat oder den Bauernbetrieb, der älteste oder der jüngste.

### **[00:21:16.340] - Sprecher 1**

Heutzutage ist das nicht mehr so. Man darf selbst etwas wählen, aber die Erwartungshaltungen sind doch immer noch da. Und da gibt es dann Kinder, die wollen ihre Eltern glücklich machen und die entscheiden dann nach den Eltern. Und wenn man nach den Eltern entscheidet und nicht nach sich, dann kommt später bei dieser Person in der nächsten Generation wieder ein Problem hervor. Und dann muss diese Person, die ihre Wünsche, ihre Träume nicht erfüllen durfte, muss dann die übertragen an die nächste Generation und so weiter und weiter. Also wir müssen ja nicht denken, die Kinder merken nicht, was wir denken und was wir uns wünschen. Und es ist gar nicht so einfach, keine Wünsche für seine Kinder zu haben. Und ich würde vielleicht so sagen, es ist wichtig, dass man sich mit seinen Kindern auseinandersetzt. Und nicht, dass man einfach nichts sagt. Aber es ist wichtig, dass man seine Erwartungshaltung erkennt. Und es gibt Kinder, die können klar sagen, nein, das will ich nicht, das mache ich nicht, ich mache, was ich will. Aber es gibt sehr sensible Kinder, die sind dann wie gezwungen, diese Erwartung zu erfüllen. Und wenn man als Kind, Jugendlicher, Jugendliche nicht das lernen durfte, was man gern gehabt hätte, wenn man als Mädchen vielleicht gerne studiert hätte, aber früher durften die Mädchen nicht, die haben ja heiraten müssen und da braucht man kein Studium, dann hat man immer

noch den Wunsch in sich, dass die Kinder dann das erfüllen und das kann zu den Enkelkindern gehen, das muss nicht mal nur in der nächsten Generation, das kann weitergehen.

#### **[00:23:11.620] - Sprecher 1**

Und das wird eben dann wahrgenommen und dann müssen die Kinder diese Erwartungshaltung erfüllen. Sie wollen ja die Eltern glücklich machen. Solange Kinder Kinder sind, richten sie sich nach den Eltern und wenn die Eltern nicht sehr gut funktionieren, dann müssen sie das auch. Also sie müssen quasi die Lücken der Eltern auffüllen. Wenn man dann erwachsen ist, müsste man eigentlich nicht mehr den Eltern gefallen. Dann dürfte man sein eigenes Ding verfolgen. Aber meistens wird man das gar nicht so leicht los und man bleibt im gleichen Muster. Man ist geprägt und man bleibt in diesem Muster. Jetzt, wenn man von den Kindern erwartet, dass sie den Beruf lernen, den man gerne gelernt hätte, aber nicht durfte und das Kind hat diese Begabung, die man hat oder gehabt hätte, dann funktioniert das. Wenn das Kind aber ganz andere Begabungen hat, dann funktioniert es nicht und dann kommt das Kind in den Klinsch. Und dann passiert beim Kind, dass es ambivalent ist zwischen was die Eltern wollen und was es selbst will. Und je mehr es das macht, was die Eltern wollen, umso weniger kann es seine Persönlichkeit entwickeln. Und das läuft alles ab während der Pubertät. Eine ganz wichtige Phase der Persönlichkeitsbildung.

#### **[00:24:43.420] - Sprecher 1**

Und die Persönlichkeitsbildung kann behindert werden, dadurch dass man zu sehr sich auf die Eltern ausrichtet. Und wenn ich solche Leute dann in Therapie habe, dann muss ich sie wie befreien von diesem Zwang, die Eltern glücklich zu machen. Das ist gar nicht so einfach. Vater und Mutter haben ihre Erwartungshaltung an das Kind und die Erwartung, was die richtige Erziehung ist. Wenn man eine Erziehung erlebt hat, die man gut gefunden hat, dann übt man diese Erziehung einfach weiter, ohne zu merken. Man reflektiert gar nicht groß, man macht es einfach so, wie man es gewohnt ist. Wenn man eine Beziehung genossen hat, die einen gestört hat, die einen zu sehr eingeengt hat, etc, dann hat man die Tendenz zu korrigieren. Und dann, häufig, tut man Überkorrigieren. Also, wenn der Vater zu streng war, dann will man als Frau, als Mutter, dann viel mehr Freiheit lassen. Und oft geht man dann ins andere Extrem, dass man vielleicht zu nachgiebig wird, zu wenig klar und überlässt dem Kind alles. Das war die Sommerheld Bewegung. Man hat die auch oft falsch verstanden. Aber ja, dass man dem Kind alles übergibt. Und wenn man dem Kind natürlich alles übergibt, dann ist das überfordert, dann muss das Selbststrukturen setzen, das macht Unsicherheit und ist gar nicht immer so gut.

#### **[00:26:44.110] - Sprecher 1**

Wenn man zu eng macht, dann kann es auch nicht leben. Also es kommt immer auf die Balance an. Und da kommt dann häufig auch der Konflikt zwischen Mann und Frau, zwischen Vater und Mutter. Allgemein sagt man, die Mutter gibt unbedingte Liebe, das heißt sie gibt, sie gibt, sie gibt, sie stellt keine Bedingungen. Und das stimmt für uns Mütter. Wir können aber trotzdem Grenzen haben, wenn das Kind uns übernimmt und über uns bestimmt. Das ist natürlich nicht okay, das ist auch nicht unbedingte Liebe. Da lassen wir uns einfach überrennen. Die Väter sagen dann immer, du bist viel zu weich, das geht doch nicht, du erziehst das Kind nicht richtig. Jetzt kommt es darauf an, was für ein Kind man hat. Es gibt hochsensible Kinder und wenn man die zu eng erzieht und zu viel von ihnen verlangt, und das sind häufig ADS und ADHS Kinder, dann sage ich ja, die kann man tötlichen und sie gehorchen immer

noch nicht. Also da funktioniert dann die patriarchale Erziehung, du musst, du solltest und jetzt wird es so gemacht und ich sage es, die funktioniert nicht. Und da spüren dann Mütter, nein, das geht nicht und sie versuchen, wie soll ich sagen, halt mehr auf das Kind einzugehen.

### **[00:28:05.500] - Sprecher 1**

Das ist an sich auch richtig. Aber wenn das Kind in die Pubertät kommt, dann braucht es Auseinandersetzung. Und wenn die Mutter dann immer nur nachgibt und immer nur dem Kind Wohlbefinden ermöglichen will, dann hat das Kind auch wieder keine Orientierung. Und man redet immer davon, die Eltern müssen am gleichen Strick ziehen. Und das höre ich nicht so gerne. Erstens ist es gar nicht so gut möglich, so leicht. Und ich stelle mir dann immer vor, man zieht den Strick enger und erwürgt das Kind. Und erwachsene Menschen erzählen dann alles von ihrer Erziehung und die sagen dann, Vater und Mutter haben immer so "the ganged up", also die haben sich immer zusammengetan, ich habe immer gegen zwei kämpfen müssen. Und das ist gar nicht so gut. Und da habe ich eher die Haltung, der Vater darf seine Richtlinien haben und sagen, wie er es will. Und die Mutter darf nach ihrem Stil erziehen. Was sie nicht sollen, ist, dass sie sich gegenseitig ins Handwerk pushen. Also wenn man als Elternteil, sagen wir jetzt als Mutter, etwas abgemacht hat mit dem Kind, der Vater findet das ganz falsch, dann darf er sich da nicht reinmischen. Er kann aber auch nicht der Mutter helfen, wenn sie dann in Schwierigkeiten kommt.

### **[00:29:31.970] - Sprecher 1**

Das passiert oft auch. Früher war das so, die Mutter hat gesagt, warte nur bis der Vater heimkommt, der sagt dir dann schon, was durchgeht. Das geht heute nicht mehr, aber ich habe noch viele Familien, wo ich das höre. Und wenn die Mutter überfordert ist, hat sie die Tendenz, den Vater reinzuholen, aber sie will dann, dass er es genauso macht wie sie. Also dass der Vater der verlängerte Arm der Mutter ist, was natürlich auch nicht geht. Und dann ist man enttäuscht, dass der Mann nicht so funktioniert, wie man es gerne hätte. Aber das geht nicht. Man muss sich alleine mit dem Kind auseinandersetzen und man darf den anderen nicht reinpushen. Also eine Auseinandersetzung, eine Abhandlung muss bis zum Abschluss abgeschlossen werden. Und dann kann man schon miteinander reden. Wie hast du das gefunden? Was meinst du dazu? Man kann sich austauschen, man kann je nachdem auch etwas verändern. Aber man sollte sich nicht mit Handwerk pushen. Denn wenn man sich ins Handwerk pusht, dann streiten schlussendlich die Eltern immer, was die richtige Erziehung ist. Und das Kind hat überhaupt keine Direktive mehr. Oder das Kind macht halt dann, was es will, also es optimiert. Und dann sagt man, das Kind manipuliert, aber wir sind die Verantwortlichen, die da versagt haben.

### **[00:30:55.940] - Sprecher 1**

Das Kind, ja, es optimiert seine Situation, was ja eigentlich verständlich ist. Also es ist wichtig, dass jeder seinen Stil vertreten darf und den auch durchziehen darf und dass man nicht wertet, der ist besser und der ist schlechter. Alle Erziehungsstile haben ihre Vor und Nachteile und wichtig ist, dass der Erziehungsstil, den man verwendet, dass man authentisch ist. Und ich habe solche Familien gehabt, da hat der Vater der Mutter gesagt, du musst dann so und so und so machen. Er ging zur Arbeit, da hat es die Mutter nicht so gemacht, weil sie nicht dahinterstehen konnte. Und am Abend kam der Vater nach Hause und hat gesagt, warum hast du es nicht so gemacht? Ja, ich konnte nicht. Das geht nicht. Ich kann

die Erziehung nicht delegieren an den anderen Partner. Man muss es selbst durchführen. Aber früher wurde das noch viel so gemacht. Das wären die Erziehungsstile. Ich denke, das ist ganz wichtig, wenn man sieht, man hat unterschiedliche Stile, unterschiedliche Wertvorstellungen. Dann ist es wichtig, dass man etwas reflektiert und schaut, wie war es denn bei mir, was ist für mich wichtig ist, für was stehe ich ein und dann vergleicht und sieht, aha, der andere sieht so, ja, ist okay.

### **[00:32:25.750] - Sprecher 1**

In dem Sinn muss man sich nicht einig sein und genau den gleichen Stil haben. Es ist eine große Kunst in guter Beziehung zu sein, aber unterschiedliche Situationen, Meinungen bestehen zu lassen. Und ich denke, das gehört zum Erwachsenwerden, dass man das lernt und auch kann. Kinder können sehr gut unterschiedliche Meinungen und Stile mit denen umgehen. Im Gegenteil, wenn nicht immer alles gleich ist, sie werden eher flexibel. Sie sehen, beim Vater läuft es so, bei der Mutter läuft es so. Es ist gar nicht so, dass die Kinder immer einen Monotyp von einer Erziehung bekommen müssen. Jetzt sage ich noch etwas weiteres. Ich gehe wieder zurück zu unserer Erwachsenenbeziehung, zu unserem Elternhaus. Also wir wurden geprägt vom Verhalten unserer Eltern. Wir wurden geprägt von den Wertvorstellungen unserer Eltern, von den Regeln unserer Eltern. Wenn aber diese Regeln dann nicht mehr so gut in die Zeit passen, dann müssten wir diese Regeln ja loswerden. Also okay, in Kriegszeiten hat man gelernt, du musst deinen Teller ausesen. Jetzt in Überflusszeiten, wenn man so einen riesigen Teller bekommt und man muss den ausesen, man bleibt bei der Regel, die man gelernt hat, dann wird man zu dick. Also man muss dagegen die Regeln der Eltern verstoßen.

### **[00:34:10.340] - Sprecher 1**

Und man ist so loyal zu seinen Eltern, es ist gar nicht so einfach, sich von dieser Loyalität zu trennen. Und im Augenblick, wo man seinen Eltern disloyal werden muss, ist nicht alles so einfach mit Essen, es können andere Regeln sein, im Augenblick, wo man seinen Eltern disloyal werden muss, kommt man nie unter Bedrängnis und man denkt jetzt erschlägt mich der Blitz oder die Welt geht unter. Also es ist wirklich eine Aufruhr innerlich. Und von dort her Wenn zum Beispiel der Partner eine Verhaltensweise hat, die ihm gar nicht passt, aber die zeigt die Loyalität zu den Eltern des Partners und man verlangt da, dass er sich ändert, muss man wissen, dass das nicht so einfach ist und dass das Zeit braucht. Beim letzten Vortrag hat jemand gesagt, ich musste 40 werden, bis ich mich getraut habe, die Wäsche draußen aufzuhängen. Denn sie hatte gelernt, Wäsche hängt man draussen nicht auf. Also man redet ja auch von dreckiger Wäsche. Also bei der Wäsche könnte man irgendetwas, da könnte man in die Familie hinein schieben. Und das darf ja nicht sein. Also ja, die Fassade der Familie muss gewahrt werden. Und das ist gar nicht so ungewöhnlich, dass man große Mühe hat, gegen diese Loyalität, gegen diese Regeln, gegen diese Dogmen, die man bestens gelernt hat, zu verstoßen.

### **[00:35:45.040] - Sprecher 1**

Und da, im Augenblick, wo man gegen Dogmen der eigenen Herkunftsfamilie verstößt, da können sogar Krankheiten auftreten. Und häufig treten psychosomatische Krankheiten auf. Also körperliche. Und ich sag dann immer, mit dem Im Kopf, mit dem Intellekt können wir lügen, der Körper kann es nicht so gut. Und der Körper sagt einem da, jetzt bist du an eine Grenze gestoßen, du müsstest an sich etwas verändern, du machst es nicht. Und ja, da muss man in sich gehen und schauen, wie man die



Veränderung machen könnte. Wenn ein erwachsener Mensch an diese Loyalitätsgrenzen stösst, müsste er seine Loyalität zu seinen Eltern durchbrechen, sogenannte "dysloyal" werden. Das heisst nicht, dass man die Eltern verurteilt oder schlecht findet oder böse auf sie ist. Man trennt sich nur. Es ist an sich eine Ablösung von den Eltern. Und wir sind alle nicht so ganz abgelöst und haben da noch Dinge, die für uns nicht ganz so gelöst sind. Und theoretisch müsste man in dem Augenblick, wo man an sich etwas verändern sollte bei sich, wo es notwendig wäre, auch zeitgemäß wäre, wenn die Eltern noch leben, müsste man sich mit den Eltern über dieses Thema noch mal auseinandersetzen, aber nicht indem man die Eltern missioniert und denen beibringen will, dass die ganz falsch sind, sondern in dem man den Eltern die eigene Meinung sagen kann, ihre Meinung bestehen lassen kann.

### **[00:37:36.020] - Sprecher 1**

Und das wäre wieder das, was ich vorher gesagt habe, zwischen den Partnern. Also man weiß, was die Eltern wollen, aber man sagt, ich will so. Ich habe schon Situationen gehabt, die Mutter hat bei der Tochter gefunden, es steht ihr nur blau, sage ich jetzt mal. Und dann habe ich gesagt, gehen Sie mal mit einem roten Kleid zur Mutter. Und wenn die dann sagt, "Das steht dir doch gar nicht, du hast doch nie rot getragen, dann darf sie sagen, doch, jetzt gefällt mir das, ich finde es schön, ich stehe dazu. Also dass man zur eigenen Meinung stehen kann, in der Wesenheit der Eltern sich nicht schlecht fühlt und auch nicht die Eltern missionieren will. Und häufig, wenn ich Leute dazu anhalte, dass sie mit ihren Eltern reden sollen und sich positionieren, dann ist im Hintergrund immer die Erwartung, die Mutter oder der Vater der Vater muss das akzeptieren. Die müssen mehr Wertschätzung geben. Ich sage, nein, das ist die falsche Haltung. Sie müssen sich Wertschätzung geben. Also sie müssen zu sich stehen. Nicht das Gegenüber, nicht die Mutter oder der Vater muss verstehen, worum es geht, sondern ich muss für mich einstehen. Und wieder, das ist gar nicht so einfach, man muss manchmal üben.

### **[00:38:55.600] - Sprecher 1**

Wenn man aber geübt hat bei seinen weiblichen Eltern, es kann auch bei den Geschwistern sein, denn da hat man ja auch so feste Muster. Wenn man das dort dann kann, dann wird es mit allen anderen Leuten leichter. Und dann sagen viele, ja wieso soll ich da bei meinen Eltern, das ist doch nicht wichtig, ich will es ja im Leben, aber ich sage, das ist der Königsweg, wenn man es dort kann, kann man es überall besser. Und überall wo man mit anderen Leuten übt, ist nie das gleiche wie bei den eigenen Eltern. Wenn die Eltern nicht mehr leben, dann kann man sogar über Briefe schreiben, also dass man im Brief, den man an die Mutter oder an den Vater wendet, schreibt, für sich einsteht, die Situation schildert und sagt, ich will dir das halt jetzt noch sagen. Aber man darf die Eltern nicht anklagen, nicht verurteilen, man muss eigentlich nur für sich einstehen. Und ich habe das schon vielen Leuten aufgetragen und wenn die das gemacht haben, hat es ihnen oft große Erleichterungen gegeben und ein besseres Selbstbewusstsein. Also man muss sich das Selbstbewusstsein nicht holen, indem man endlich mal die Anerkennung von den Eltern bekommt, sondern indem man sich die selbst gibt.

### **[00:40:21.000] - Sprecher 1**

Das wäre so das Theoretische. Jetzt komme ich zur Unterstützung. Viele Familien funktionieren nicht ideal, sie hatten schwierige Situationen, müssen mit dem fertig werden. Es wird über Generationen weitergegeben. Heutzutage kann man viel eher Hilfe holen. Früher hat man eher in Großfamilien gelebt,

heutzutage lebt man in Kleinfamilien. Aber heutzutage gibt es professionelle Unterstützung. Und HOTTA ist so eine Einrichtung, die nach Hause geht, die den Eltern hilft, wenn sie schwierige Kinder haben, mit denen umzugehen, vielleicht herauszufinden, was der gute, richtige Erziehungsstil für dieses Kind wäre. Und da sage ich, ADE heißt Kinder, sind häufig recht schwierige Kinder. Und wenn man da nicht lernt, mit ihnen umzugehen, hat man lebenslänglich Probleme. Und sie haben nachher auch lebenslängliche Probleme. Also wenn man andere Menschen aus ihnen machen will, als dass sie sind, wenn man ihre Persönlichkeit nicht erfasst und die Persönlichkeit, die wird da relativ stark genetisch weitergegeben, also das ADHS, und ADHS ist aus meiner Sicht ein Neurotyp, ein Persönlichkeitstyp, der genetisch vererbt wird. Und wenn man da gegen den Strich von diesen Kindern geht, also gegen ihre Persönlichkeit, dann läuft nichts. Man muss sie wirklich kennenlernen und lernen, mit ihnen umzugehen. Und ich sage dann, ich gehe dann immer in die Tierwelt.

### **[00:42:10.600] - Sprecher 1**

In der Tierwelt redet man von artgerechter Tierhaltung oder von artgerechter Dressur. Also man kann ein Araberpferd nicht genau gleich mit dem umgehen wie mit einer Kuh. Das sind andere Wesen. Die sind anders von der Sensibilität her. Und so sage ich dann, man muss persönlich persönlichkeitsgerecht mit seinen Kindern umgehen und man muss herausfinden, was für jedes Kind das Beste ist. Und in dem Sinn muss man auch nicht alle genau gleich erziehen, sondern jedes nach seinen Bedürfnissen. Und die Gleichmacherei, die funktioniert gar nicht so gut. Ich denke, man hat das Recht, nein, man hat sogar die Pflicht, mit den Kindern persönlichkeitsgerecht umzugehen. Man stößt dann vielleicht, also die Temperamente passen dann nicht immer so gut zusammen. Und wenn man da zu viel zusammenstößt, vielleicht kann es der Vater dann besser mit dem Kind. Aber man ist als Mutter mehr mit dem Kind zusammen und es lohnt sich da Hilfe zu holen. Und Hota hat da die Aufgabe, dass sie nach Hause kommt, dass sie schaut, wo sind überall die Probleme und wie könnte man das ändern, wie könnte man es verbessern. Und natürlich auch wenn die Eltern im Kampf sind miteinander, Punkte erzielen, dann kann auch da die Hota vermitteln, sie kann objektiv schauen, der Vater will so, die Mutter so, die Eltern wollen so.

### **[00:43:45.910] - Sprecher 1**

Wo müsste man Anpassungen machen. Und ich sage, es lohnt sich unbedingt solche Hilfe zu holen, denn die Kinder sind noch sehr flexibel, die können viel lernen, und wir Erwachsene sollten auch noch lernen. Da rede ich vom sokratischen Lernen. Also der hat ja gesagt, wir lernen über unsere Schüler und so können wir auch über unsere Kinder lernen. Und wenn ich Familien in Therapie hatte mit schwierigen Kindern jeglichen Alters, dann sagen die Eltern häufig, am Anfang war es schwierig und ich war verzweifelt, aber jetzt muss ich sagen, Ich habe mit diesem Kind sehr viel gelernt. Und ich habe dank dieses Kindes sehr viel gelernt. Also ich musste mich noch entwickeln. Und das ist natürlich schön. Als Schlussbemerkung sage ich, wir machen alle Fehler, wir Eltern, das ist normal. Wir meinen es stets gut. Da hat mal ein Jugendlicher zu mir gesagt, das Gegenteil von gut ist gut gemeint. Und ich musste lachen. Es stimmt, wir meinen es immer gut. Aber das heißt nicht immer, dass es gut ankommt und dass es passend ist für die Situation und dieses Kind. Jetzt, wenn es schief läuft, dann lassen sich die Eltern häufig, und speziell die Mütter, dann ergehen sich die in Schuldgefühlen und Sorgen.

### **[00:45:24.040] - Sprecher 1**

Oh, jetzt habe ich wieder falsch gemacht. Ich habe alles falsch gemacht. Und wird das Kind jetzt gestört sein auf Lebzeiten?" Und so weiter und so weiter. Und da sage ich, nein, die Kinder sind viel robuster als wir denken. Wenn wir über Jahr hinweg die gleichen Fehler machen, wird es etwas schwierig. Aber wir dürfen Fehler machen. Und wenn wir uns zu sehr hinter Sinne, was wir jetzt alles falsch gemacht haben, von Schuldgefühlen geplagt werden, verpassen wir häufig die nächste Chance, es besser zu machen. Also in dem Sinn sage ich, man darf Fehler machen, man kann aus Fehlern lernen. Aber ich denke, man sollte stets lernbereit sein, dass man wirklich aus der Situation lernen kann. Was nicht heisst, dass man ständig seine Parameter ändert und heute so und morgen so. Es braucht schon eine gewisse Linie, die zu einem passt und hinter der man stehen kann. In dem Sinn möchte ich schliessen. Also, Sie dürfen Fehler machen, Sie dürfen aus den Fehlern lernen. Es lohnt sich zu lernen. Und holen Sie sich Hilfe oder sagen Sie anderen, sich Hilfe zu holen. Es ist keine Schande, wenn man sich Hilfe holt, um in der Familie etwas zu korrigieren.

### **[00:46:49.320] - Sprecher 1**

Man holt sich ja sonst für alles Hilfe. Man hat einen Fahrtberater oder einen Interieurberater, Steuerberater, weiß ich nicht was. Wieso nicht auch eine Beratung entgegennehmen für das Interne in der Familie. Man muss sich überhaupt nicht schämen. Also man darf die dreckige Wäsche dem Helfer zeigen, dass er beraten kann, wie man es vielleicht verbessern kann. Und da bringe ich ein Beispiel zum Schluss, das uns vielleicht positiv stimmt. Also ich hatte einen Patienten, der hatte ich mit ungefähr 21, hat er eine psychotische Krise gemacht und ist dann aus seiner Arbeitsstelle herausgefallen. Er hat nie mehr an einem Arbeitsplatz arbeiten können. Mein Oberarzt hat ihn begleitet, ich habe ihn versendlich übernommen und begleitet. Wir haben die Familie über Jahre hinweg begleitet. Es hat viele Schwierigkeiten gegeben zwischen Mann und Frau usw. Aber die Kinder, es war eine Ausländerfamilie, die Kinder haben alle eine Lehre gemacht, sind alle verheiratet, haben Enkelkinder und es funktioniert gut. Also das ist für mich ein sehr schönes Erlebnis. Ich habe ein Beispiel, wie man durchaus ein Familiensystem unterstützen kann und wie dann die nächste Generation sehr gut rauskommen kann, auch wenn ein Elternteil lebenslänglich krank bleibt, immer wieder in die Klinik gehen muss etc.

### **[00:48:32.540] - Sprecher 1**

Also man kann viel ausrichten, indem man sich Unterstützung holt, wenn das System etwas im Schwanken oder Schwierigkeiten hat. Es lohnt sich. Es loh sich.