

Wieder heimkommen

Monica McGoldrick

Auf Spurensuche in Familiengeschichten

Genogramarbeit und Mehrgenerationen-Perspektive
in der Familientherapie

Aus dem Amerikanischen von Irmela Köstlin

Dritte, unveränderte Auflage, 2013

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Schefer (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Genogrammgraphiken: Institut für mehrgenerative Forschung und Therapie,

Dr. R. und K. Stachowske, Reppensted; www.stachowkske.de

Unter Verwendung der Genogrammsoftware Genogramm-Marker Plus und Millennium

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Dritte, unveränderte Auflage, 2013

ISBN 978-3-89670-597-6

© der deutschen Ausgabe 2003, 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel

„You Can Go Home Again“ im Verlag W. W. Norton Company, New York/London.

Copyright © 1995 by Monica McGoldrick

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten

aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter

<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Vorwort der Autorin

Nach Hause zu gehen mag unmöglich sein, aber oft ist es eine drängende Notwendigkeit oder zumindest ein unwiderstehlicher Traum ... „Heimat“ ist eine Vorstellung, kein Ort, sie ist ein Geisteszustand, in dem die Selbstdefinition ihren Ursprung hat; „Heimat“ ist der Ursprung – es ist jenes Gemisch von Zeit und Ort und Gerüchen und Klima, in dem man zum ersten Mal realisiert, dass man einmalig ist ... „Heimat“ ... bleibt als ein Ort in der Vorstellung gegenwärtig, an dem Wiedervereinigung, sollte das jemals möglich sein, stattfinden würde ... „Heimat“ hat etwas mit der Wiederherstellung der richtigen Beziehungen zwischen den Dingen zu tun – und nach Hause zu gehen bedeutet, dass diese Wiederherstellung stattfindet, denn dort ist sie am wichtigsten.

A. Bartlett Giamatti, *Take Time for Paradise* (1989)

Es hat viele Jahre gedauert, bis dieses Buch geschrieben war. Der Impuls, es zu schreiben, erwuchs aus meinen eigenen Anstrengungen, „wieder nach Hause zu gehen“ – Anstrengungen, die ich erstmals vor 20 Jahren unternahm, als ich Murray Bowens Ideen zu Familiensystemen kennen lernte und den Versuch machte, meine Rolle in der Familie zu verändern. Während der Erforschung unserer Familiengeschichte begann ich, meine kraftvolle und verletzte Mutter besser zu verstehen und tiefer zu lieben. Ich begann allmählich, auch die Begrenzungen meines sanften, intellektuell glänzenden Vaters, der voller Witz und Humor war, wahrzunehmen – was jedoch nicht bedeutete, dass ich ihn nun weniger geliebt hätte, sondern vielmehr dazu führte, dass ich meine Mutter nun mehr lieben konnte als zuvor. Ich verbrachte viele Jahre damit, genealogische Forschungen über meine Familie anzustellen und Verwandte in Wyoming ausfindig zu machen, deren Spuren ich bis in das kleine Tal („the Glen“) in der Nähe von Ballybofey, nach Donegal und Leap in der Nähe von Skibbereen verfolgte. Meine Reise in meine eigene Vergangenheit ließ mich erkennen, dass ich ein Teil bin von allem, was zuvor gewesen ist, und dass meine Generation darauf Acht geben muss, welches Erbe wir unseren Kindern und Kindeskindern hinterlassen.

Seit 20 Jahren unterrichte ich nun Familientherapie und versuche, anderen die Ideen der Systemtheorie, die für mich so wesentlich geworden sind, nahe zu bringen und sie dadurch in ihrer professionellen Kompetenz zu bereichern. Ich bin von der Genogrammarbeit mittler-

weile so fasziniert, dass ich kein Buch mehr lesen kann, ohne das Genogramm der handelnden Personen zu erstellen. Ich hoffe, die Leser werden von den Geschichten der berühmten Familien, die ich in diesem Buch beschreibe, genauso fasziniert sein wie ich und eine ebenso starke Inspiration durch sie erfahren.

Damit meine Leser eine gewisse Vorstellung von der Person bekommen, die zu ihnen spricht, möchte ich ein wenig von meiner eigenen Geschichte erzählen. Ich bin die mittlere von drei Schwestern und stamme aus einer irischen Familie, die jetzt in der vierten Generation in den Vereinigten Staaten lebt. Geboren in Brooklyn im Jahre 1943 (und aufgewachsen mit der Bewunderung für das seinerzeit berühmte Baseball-Team, das zwar sämtliche Spiele verlor, aber dennoch von allen geliebt wurde), lebte ich seit meinem sechsten Lebensjahr auf einer Farm in Solebury, Pennsylvania. Meine Mutter, eine der interessantesten Frauen, denen ich jemals begegnet bin, und mit der ich meine ganze Kindheit und Jugend hindurch und selbst noch im jungen Erwachsenenalter gekämpft habe, erlangte ihre Graduierung im Jahre 1934 in Barnard. Für die Heirat mit meinem Vater – dem sie während der gesamten 37 Jahre, die sie miteinander verlebten, in tiefer Liebe verbunden war – und die Familie gab sie eine erfolgreiche Karriere als Public-Relations-Expertin auf. Mein Vater war ein bekannter Reformpolitiker in New York City, er war Anwalt, und er war auch Lehrer. Tatsächlich komme ich aus einer Familie von Lehrern (alle meine Angehörigen, einschließlich meiner beiden Schwestern sowie sämtlicher angeheirateten Verwandten und – bis auf einen – sämtlicher Verwandten aus der Generation meiner Eltern, waren Lehrer). Meine geliebte Betreuerin, Margaret Pfeiffer Bush, eine Amerikanerin afrikanischer Abstammung aus Asheville, North Carolina, die aufgrund der Rassengesetze lesen und schreiben erst lernte, nachdem ich es bereits gelernt hatte, war diejenige, die zusammen mit meiner Mutter die Verantwortung für die Familie trug und uns alle versorgte; sie war der Mensch, der mir in meiner Kindheit am nächsten stand. Mein Vater war eine würdevolle und geliebte Respektsperson, die uns am Wochenende einen Besuch abstattete.

Meine ausgedehnte Familie bedeutete für mich einen großen Gewinn. Meine Tante Mamie war jedes Jahr der „Nikolaus“; meine Tante Mildred, die mich gerne adoptiert hätte, unterrichtete an den öffentlichen Schulen von Brooklyn Generationen von Kindern, und sie war es auch, die mir zeichnen und malen beibrachte. Mein Onkel Ray-

mond ließ mich an seiner Begeisterung für alles Russische sowie für die Musik teilhaben und war entzückt, dass ich einen weiteren Arzt in die Familie brachte (meinen Mann).

Ich hatte auch eine wundervolle inoffizielle Familie; dazu gehörten Marie und Elliot Mottram, die mit meinem Vater zusammen in die Schule gegangen waren und für uns Kinder so etwas wie Pateneltern waren. Meine Großmutter mütterlicherseits bezauberte uns mit ihrer Klavierversion von *Golliwog's Cake Walk*;¹ zum Rest unserer ausgedehnten Familie, zu der auch mein lieber Cousin Hughie und die anderen McGoldricks gehörten, fand ich dagegen erst viel später eine Reihe von Verbindungen. Von ihnen erfuhr ich einige wichtige Familiengeheimnisse, die mir halfen, mich selbst und meine Familie klarer zu verstehen. In meiner Seele leben heute alle McGoldricks von „the Glen“, genauso wie die Cahalanes aus Cork, die ich, seit ich sie im Jahre 1975 gefunden habe, besuche, so oft ich nur kann.

Mein Hauptfach am College war Russisch, und in Russisch machte ich auch meinen *Master's Degree* (meine schriftlichen Arbeiten befassten sich mit Dostojewski und Puschkin); danach wechselte ich in das Fach Sozialarbeit über (hier untersuchte ich in meiner schriftlichen Arbeit die Frage, welche Rolle der kindliche Humor in der Therapie spielt) und verliebte mich in die Familientherapie. Besonders interessieren mich Fragen, die mit der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur, einer bestimmten Ethnie oder Gesellschaftsschicht zu tun haben, die Gender-Forschung, die Ehe, der Lebenszyklus, Schizophrenie, Zweitfamilien, Schwestern, Ehen zwischen Partnern unterschiedlicher kultureller Herkunft, Familientherapie mit nur einer Person sowie die Auswirkungen von Verlust in der Familie. Zu den von mir publizierten Fachbüchern gehören *The Changing Family Life Cycle*, *Ethnicity and Family Therapy*, *Women in Families* (dt.: *Feministische Familientherapie in Theorie und Praxis*), *Living beyond Loss* und *Genograms in Family Assessment* (dt.: *Genogramme in der Familienberatung*). Ich habe viele Jahre lang an der *Robert Wood Johnson Medical School* gelehrt und wurde dann Direktorin des *Family Institute* von New Jersey in Metuchen, das 1991 gegründet worden ist.

Die Idee zu diesem Buch entstand während der und durch die Arbeit an dem Buch *Genogramme in der Familienberatung*, in dem ich

1 Golliwog ist eine Figur aus einem amerikanischen Kinderbuch, das 1895 publiziert wurde und große Verbreitung fand; A. d. Ü.

die Genogramme berühmter Familien als Fallbeispiele herangezogen habe; wie sich gezeigt hat, lassen sich anhand solcher Beispiele systemische Vorstellungen auf leicht verständliche Weise vermitteln. Der Gedanke drängte sich auf, diese Vorstellungen in ein für jedermann verständliches Buch quasi zu übersetzen – und jetzt, zehn Jahre später, ist das Buch fertig geworden.

1 Warum wieder heimkommen?

In diesem Buch geht es darum, die wichtigsten Bindungen in unserem Leben zu erforschen, die Bindungen an unsere Familie, an die Menschen, die uns als Erste eine Vorstellung davon gaben, was es heißt, „zu Hause“ zu sein. Je mehr wir über unsere Familie wissen, desto mehr wissen wir über uns selbst, und desto mehr Freiheit haben wir, zu bestimmen, wie wir leben wollen. Auch die schlimmsten und schmerzlichsten Familienerfahrungen – Alkoholabhängigkeit, sexueller Missbrauch, Selbstmord – sind ein Teil unserer gewordenen Identität. Ja, wenn wir verstehen, was zu diesem Verhalten führte, dann kann uns das helfen, die dunklen Seiten auch bei uns selbst zu verstehen und vollere, reichere Beziehungen zu andern einzugehen.

Es gibt das Sprichwort: „Wer sich nicht erinnern kann, ist dazu verdammt, die Vergangenheit zu wiederholen.“ Wenn Sie wesentliche Dinge über Ihre Familie und deren Geschichte in Erfahrung bringen, wenn Sie begreifen, wie die Mitglieder Ihrer Familie „ticken“ und warum – und zwar über mehrere Generationen hinweg –, wenn Sie verstehen, in welchen Beziehungen sie zueinander standen und an welcher Stelle sie festgefahren waren, dann können Sie anfangen, sich selbst nicht bloß als Opfer oder als jemand, der bloß reagiert, zu betrachten; Sie können sich dann vielmehr als aktiven Mitspieler in den sich wiederholenden Interaktionen sehen. Wenn Sie wissen, was Sie von Ihrer Familie ererbt haben, kann Ihnen dies die Freiheit geben, Ihre Zukunft zu verändern.

Die Vorstellung von „Familie“ ist aufs engste verknüpft mit unserem Bewusstsein davon, wer wir sind in dieser Welt. Wir ähneln anderen Mitgliedern unserer Familie. Ihre Eigenarten und ihre Gesten sind den unseren ähnlich. Sie sind bei allen wichtigen Ereignissen unseres Lebens dabei gewesen (zumindest sind wir der Überzeugung, sie *hätten dabei sein müssen*): Geburten, Hochzeiten, Prüfungsfeiern, Krankheiten, Todesfällen. Mehr noch, tief in uns ist das Gefühl verankert, wenn unsere Familie uns nicht anerkennt und akzeptiert, wenn sie uns nicht liebt und unterstützt, werde uns auch sonst niemand lieben und unterstützen. Ganz egal, wie alt wir sind, egal wie weit wir uns emotional oder physisch von unserer Familie entfernt haben – es scheint uns unmöglich zu sein, sie zu ignorieren. Die Beziehungen zu unserer Familie sind die wichtigsten in unserem Leben, und

doch, wie oft gelingt es uns nicht, mit unseren Angehörigen eine Verbindung herzustellen! Wir finden die Tür, die eine Kommunikation eröffnen würde, einfach nicht. Manche Leute sagen, es sei egal, wenn wir unsere Eltern oder Geschwister niemals geliebt hätten oder wenn umgekehrt sie uns nie geliebt hätten, aber es ist nicht egal. Ganz unabhängig davon, wie weit wir uns von unserer Familie entfernt haben, sei es räumlich oder sei es, weil wir im Leben viel erreicht oder Karriere gemacht haben – unsere Familie gehört zu uns, und wir gehören zu unserer Familie. Ja, die Erfahrungen, die wir in unserer ersten Familie gemacht haben, wiederholen sich manchmal auf unheimliche Weise in der Beziehung zu unseren Ehepartnern und unseren Kindern und heutzutage vielfach auch in den Erfahrungen, die wir in den nachfolgenden „Mischfamilien“ machen.

Unsere Familie geistert unweigerlich durch unser Leben – durch unsere Beziehungen zu unseren Ehepartnern, unseren Kindern, unseren Freunden, und selbst am Arbeitsplatz ist sie präsent. Den ganz spezifischen Eigenarten einer jeden Familie liegen Muster zugrunde, die zeit- und kulturenübergreifend sind. Und obwohl sich einzelne Züge in der Familienstruktur und die Rollen in der Familie dramatisch geändert haben und weiterhin ändern, sind doch die grundlegenden Formen, in denen Familienmitglieder sich aufeinander beziehen, eine universelle Gegebenheit.

Vor mehr als 100 Jahren weigerte sich Abraham Lincoln – der ja so viel dafür getan hat, „die Dinge ins richtige Verhältnis zueinander zu setzen“ –, Kontakt mit seinem sterbenden Vater aufzunehmen, den er 20 Jahre lang nicht mehr gesehen hatte. Er sagte: „Wenn wir uns jetzt begegnen würden, wäre das wahrscheinlich viel eher schmerzlich als angenehm“ (Oates 1977). Lincolns offenkundige Hilflosigkeit im Hinblick auf eine mögliche Veränderung in der Beziehung zu seinem Vater, der ihn offenbar in der Kindheit misshandelt hatte, ist etwas, das auch heute vielen Erwachsenen nicht fremd ist. Trotz Lincolns hervorragender Fähigkeiten und seiner großen Klarheit in so vielen Dingen, die unsere Nation als Ganzes betrafen, gewann in dieser Situation sein Pessimismus die Oberhand, und er konnte die Möglichkeit, dass in jener letzten Begegnung zwischen ihm und seinem Vater noch etwas anderes hätte geschehen können, überhaupt nicht sehen. Das ist auch heute öfter anzutreffen; viele äußerlich erfolgreichen Menschen scheinen unfähig zu sein, eine Beziehung zu den Mitgliedern ihrer eigenen Familie aufzubauen, unfähig, ihren Vätern ins Herz

zu sehen, denn sonst müssten diese nicht sterben, als ob sie Fremde wären. Pat Conroy (1988) beschreibt in ihrem Roman *The Prince of Tides* (dt.: *Die Herren der Insel*) die Macht der familiären Bindungen in ihrer ganzen Komplexität in der Begegnung zwischen der tief verwundeten Schwester der Erzählerin und ihrem Vater, der sie missbraucht hat (Conroy 1988):

„Und als sie aufeinander zuliefen, da fühlte ich tief in mir, an einem bislang unberührten Fleck, eine Art Zittern. Es kam aus dem Instinkt, war verwurzelt im Ursprung der Art – unbenennbar noch, doch wußte ich, daß es benannt werden konnte, wenn man es fühlen konnte. Es waren nicht Savannah [seine Schwester] oder Vaters Tränen, die diesen Widerhall verursachten, diese rasante innere Musik des Blutes, der Wildheit, der Identität, es waren die Faszination der Verwandtschaft und die Furcht davor, die unaussprechlichen Familienbande, die gleichermaßen rasenden Schrecken und ehrfürchtige Liebe in mir anschlagen ließen.“

Warum ist es so schwer für uns, uns unserer Familie zu nähern? Warum beschäftigt es uns so sehr, wie wir mit unserer Ehe und mit unseren Kindern klar kommen, während wir unsere Eltern und unsere Geschwister eher vernachlässigen? Warum sitzen so viele Menschen, was ihre Herkunftsfamilie betrifft, in langweiligen oder schmerzlichen gewohnheitsmäßigen Bahnen fest, warum scheinen so viele ihrer Familie davonzulaufen?

Die meisten Leute erkennen, welch hohen emotionalen Preis sie dafür zahlen, dass sie zu ihren Angehörigen so etwas wie eine „Nichtbeziehung“ pflegen. Keine wirkliche Verbindung zu den Eltern zu haben ist eine sehr intensive Erfahrung, denn tief in unserem Innern sehnen wir uns nach etwas anderem, nach etwas, das uns mehr befriedigt. Dasselbe gilt für das Verhältnis zu den Geschwistern. Wenn zwei Schwestern 40 Jahre lang nicht miteinander sprechen, erleiden beide einen schweren Verlust. Sie sehen einander ähnlich, haben vielleicht ähnliche Stimmen und ähnliche Verhaltenseigentümlichkeiten, und sie haben eine gemeinsame Geschichte, die nur ihnen gehört. Jeder, der einmal die Erfahrung gemacht hat, wie es ist, wenn bei einem bestimmten Anlass zwei solche Geschwister anwesend sind, wird wissen, welche heftigen Gefühle sich hinter der äußeren Fassade, die das Fehlen jeglicher Verbundenheit suggerieren mag, in der Regel verbergen können.

In diesem Buch werden berühmte Menschen und ihre Familien vorgestellt, häufig mit einem Genogramm (einer Art Familienstamm-

baum), an dem sich Familienmuster aufzeigen lassen. Ich habe diese besonderen Familien ausgewählt, weil an ihnen diese Familienmuster sichtbar werden, und auch weil in diesen Fällen biografisches Material über mehrere Generationen hinweg zugänglich war. Viele der hier angeführten Familiengeschichten sind unvollständig, in erster Linie deshalb, weil ich nur bestimmte Facetten der Familien zeigen möchte, um das, was ich sagen möchte, zu illustrieren. Aber ganz abgesehen davon, ist festzustellen, dass es auffällig wenige Biografen gibt, die erkannt haben, wie bedeutsam der Familienkontext für ihre Thematik ist; es war deshalb schwierig, genügend „berühmte Familien“ zu finden, bei denen das notwendige Material zur Verfügung stand. Ich bedaure es, wenn meine Informationen ungenau sein sollten – aber wie immer bei Familiengeschichten müssen wir uns auch hier mit unvollständigen und oft ungenauen Informationen abfinden und aus dem, was wir haben, das Beste machen.

Jede Familie hat ihre ganz eigene Geschichte und ist insofern einzigartig; im Hinblick auf die zugrunde liegenden Muster jedoch sind alle Familien einander ähnlich. Berühmte Familien mögen auf die Tatsache, dass sie so bekannt und berühmt sind, in bestimmter Weise reagieren, einfach weil sie im Rampenlicht stehen; aber es gibt nun einmal einige grundlegende Möglichkeiten, mit Liebe, Schmerz und Konflikten umzugehen oder die großen Fragen nach Leben und Tod zu beantworten bzw. die Grenzen von Zeit und Klassenzugehörigkeit oder die Prägung durch eine bestimmte Kultur zu überschreiten, und diese Möglichkeiten stehen allen Familien gleichermaßen zur Verfügung. Alle Familien müssen Wege finden, mit Verlusten fertig zu werden und neue Familienmitglieder zu integrieren. Insofern sind berühmte Familien, was die emotionalen Prozesse betrifft, so „gewöhnlich“ oder „einzigartig“ wie jede andere.

Viele Menschen neigen dazu, die Familiengeschichte herunterzuspielen. Sigmund Freud, der unser Denken über das menschliche Verhalten wahrscheinlich mehr beeinflusst hat als jeder andere, richtete sein Interesse und seine Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf die kindlichen Fantasien über die Eltern und vernachlässigte das reale Leben der Eltern, die Rolle der Geschwister und die Bedeutung der erweiterten Familie. Gab es Geheimnisse in der Familie Freuds, über die er nicht zu sprechen wagte? Neuere Forschungen legen nahe, dass es tatsächlich solche Geheimnisse gab, aber es ist interessant festzustellen, dass viele Freud-Biografen diesen blinden Fleck bei Freud bezüg-

lich der Erforschung der Familie übernommen haben. So möchte man zum Beispiel wohl annehmen, dass die Freud-Biografen sich für Freuds Mutter, die 95 Jahre alt geworden ist, interessieren würden – aber man hat ihrer Rolle in der Familie nur sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wir wissen nichts über ihre Beziehungen zu ihren Eltern, ihren Geschwistern, nichts über ihre frühen Jahre. Warum nicht? Hat Freud sie niemals gefragt? Wie zu erwarten, sind Freuds Theorien durch seine eigene, persönliche Familiengeschichte geprägt, in der es vieles gab, das er nicht sehen oder das er vergessen wollte. Er schrieb über sich selbst, er habe sich gefühlt wie der Erbe „all der Leidenschaften unserer Ahnen, als sie ihren Tempel verteidigten“ (Freud u. Freud 1968), und er tat alles, um sicherzustellen, dass seine Familiengeschichte in der Form erzählt werden würde, die er wollte – das heißt, dass die Geschichten, mit denen er nicht umgehen konnte, ausstrahlt würden. Da er, wie so viele andere Menschen in derselben Situation auch, peinlich berührt war durch die Tatsache, dass es in seiner Familie sowohl geistige Krankheit gab als auch Familienmitglieder, die ein Verbrechen begangen hatten, zerstörte er viele persönliche Unterlagen und Familiendokumente.

Leider ist es nicht möglich, unsere Geschichte zu zerstören. Sie lebt in uns weiter, vermutlich umso machtvoller, je mehr wir versuchen, sie zu begraben. Wir und unsere Familien zahlen wahrscheinlich einen hohen Preis, wenn wir versuchen, die Vergangenheit auszusperren. Versuche, die Familiengeschichte zu verbergen, haben die Tendenz, sich wie eine schwärende Wunde auszubreiten, die andere, lange nach den ursprünglichen schmerzvollen Erfahrungen und Beziehungen geborenen Familienmitglieder infiziert. Die Freud-Biografen hatten große Mühe, die faszinierenden privaten Geheimnisse, die er hinterließ, aufzudecken. Auch wir werden nach den unserem Leben zugrunde liegenden Mustern forschen müssen, die unsere Familiengeschichten häufig so voller Geheimnisse erscheinen lassen, und möglicherweise müssen wir uns indirekter Methoden bedienen, um das Puzzle zusammenzusetzen.

Erfreulicherweise ist das Interesse der Forscher an der erweiterten Familie in den letzten Jahren gewachsen. Ich selbst wurde stark beeinflusst durch Alex Haleys Suche nach seinen familiären Wurzeln. Alex Haleys (1974) Buch *Roots* (dt.: *Wurzeln*) hatte tatsächlich gewaltige Auswirkungen. Haley war es aufgrund seiner großen Beharrlichkeit gelungen, die Wurzeln seiner afroamerikanischen Familie bis zu ihren

afrikanischen Vorfahren zurückzuerfolgen. Die beeindruckende Beschreibung seiner Nachforschungen brachte der gesamten Nation zum Bewusstsein, von welcher hohen Bedeutung es für den Einzelnen ist, seine familiären Wurzeln zu kennen und zu verstehen. Wenn die genealogische Forschung heute zu einem der in Amerika verbreitetsten und beliebtesten Hobbys geworden ist, dann ist das zum Teil auf Haleys Bemühungen zurückzuführen.

Aus einer Perspektive, die das gesamte Familiensystem im Blick hat, sind alle Familienmitglieder gleichermaßen wichtig: die Renegaten und Verräter, die schwarzen Schafe, die Schurken und die Helden. Wir können von den „Sündern“, den Geizhalsen und den Hypochondern genauso viel lernen wie von den Heiligen, den Märtyrern und den Typen vom Schlage des Horatio Alger². Diejenigen, die Alkohol- oder Drogenprobleme haben, müssen in ihrem Verhältnis zu ihren glänzenden und berühmten Brüdern betrachtet werden, die es zum Beispiel zum Präsidenten der Vereinigten Staaten gebracht haben, wie im Fall von George Washington, John Quincy Adams, Theodore Roosevelt, Jimmy Carter, Bill Clinton und anderen. Manchmal lassen die Tüchtigkeiten die Helden noch heldenhafter erscheinen. Die Versager in unseren Familien sagen etwas über die Risse in den Beziehungssystemen unserer Familien aus. Wir müssen über jeden Einzelnen Bescheid wissen, denn ohne das Ganze ist es nicht möglich, die einzelnen Teile zu verstehen. Diejenigen, die keine Stimme gehabt haben, weil sie arm waren oder weil sie Frauen gewesen sind oder aus welchem anderen Grund auch immer, sind für die psychische Realität einer Familie wahrscheinlich genauso wichtig wie die anderen, auch dann, wenn sie in der Familie selbst oder von außen kaum wahrgenommen werden.

Die Probleme in unseren Ursprungsfamilien wiederholen sich oft in den Familien, die wir uns selbst schaffen – so sehr wir uns auch wünschen mögen, dass dies nicht der Fall wäre. Selbst Menschen mit bemerkenswerten Fähigkeiten in anderen Bereichen können blind sein, wenn es darum geht, ihre Familien unter einem neuen Blickwinkel wahrzunehmen, und jede Fähigkeit zu einer objektiven Betrachtungsweise verlieren, sobald sie nach Hause, in die Welt ihrer Kindheit, zurückkehren. Besonders schwierig ist es, zu begreifen, wie wir durch

2 Amerikanischer Autor, 1832–1899, dessen Romane die Botschaft vermittelten, dass man Armut mithilfe von ehrlicher, harter Arbeit überwinden kann; A. d. Ü.

unser eigenes Denken und Verhalten Probleme fortschreiben können, die bereits eine lange Geschichte haben.

Die Beziehungen Queen Victoria's zu ihrem Ehemann und ihren Kindern zum Beispiel hatten ihren Ursprung in ihren eigenen Kindheitserfahrungen. Ihr Vater, der sein Kind vergötterte, starb, als sie erst acht Monate alt war, und sie wuchs als Einzelkind auf. Bis zum Alter von 18 Jahren schlief sie bei ihrer Mutter, und mit ihr teilte sie alle ihre Erlebnisse und Erfahrungen. Darüber hinaus hatte Victoria so gut wie keine nahen oder engen Beziehungen, da ihre deutsche Mutter bei ihrer Heirat allein nach England gekommen war und die britischen Verwandten nach dem Tode ihres Mannes nur wenig Verbundenheit mit ihr zeigten.

Mit zunehmender Reife empfand Victoria die Forderungen ihrer von der Gesellschaft geächteten Mutter als einengend und erdrückend. Als sie mit 18 Jahren die Thronfolge antrat, wendete sie sich völlig von ihrer Mutter ab. Das frühere innige Band zwischen ihr und ihrer Mutter wurde fast unmittelbar durch die leidenschaftliche und turbulente Beziehung zu ihrem Cousin und Ehemann, Prinz Albert, zerrissen.

Victoria war 42 Jahre alt, als ihre Mutter starb, und dieser Tod bereitete ihr den tiefsten Schmerz; er hing vor allem mit den Schuldgefühlen und Gewissensbissen zusammen, von denen sie wegen der Entfremdung, die zwischen ihnen eingetreten war, gequält wurde. Während sie die Papiere ihrer Mutter durchsah, stellte sie fest, dass ihre Mutter jeden noch so kleinen Erinnerungsschnipsel aus ihrer Kindheit aufbewahrt hatte, und wurde vollkommen von ihren Gefühlen überschwemmt. Sie begriff zu spät, wie sehr ihre Mutter sie geliebt hatte, und empfand nun tiefes Bedauern über die zwischen ihnen eingetretene Entfremdung. Sie machte jetzt – ganz typisch für eine Situation so tiefen Schmerzes – außen Stehende, besonders ihre Gouvernante und den Ratgeber ihrer Mutter, für die Trennung verantwortlich, die sie doch selbst herbeigeführt hatte (Woodham-Smith 1972):

„Ihre Liebe zu mir. Es berührt mich zutiefst: Ich habe kleine Tagebücher gefunden, in denen sie alles über meine Babyzeit aufgeschrieben hat, und sie sind Zeugen einer so grenzenlosen Zärtlichkeit! Ich fühle mich ganz elend, wenn ich daran denke, wie für eine Zeit lang zwei Menschen uns so auseinander bringen konnten ... Die Freundschaft einer Mutter zu entbehren, keine Mutter zu haben, mit der man über vertrauliche Dinge sprechen kann, in einer Zeit, in der ein Mädchen am meisten darauf angewiesen ist ... das macht mich heute rasend.“

Obwohl Victoria damals eine Frau mittleren Alters war, bezeichnete sie sich selbst hier als ein „Mädchen“, an anderer Stelle nennt sie sich „ein armes Waisenkind“; sie hatte offenbar das Gefühl, dass nach dem Tod ihrer Mutter sich niemand mehr um sie kümmerte. Sie schien, wie ein Beobachter notierte, „entschlossen, ihren Schmerz zu pflegen und sich nicht trösten zu lassen“ (Weintraub 1987). Wochenlang nahm sie alle Mahlzeiten alleine ein, betrachtete ihre Kinder als eine „Störung“ und überließ sämtliche Regierungsgeschäfte ihrem Ehemann, der damals schon schwer krank war.

Alberts Tod einige Monate später überwältigte Victoria vollkommen. Da sie Albert zum Zentrum ihres Lebens gemacht hatte, war jede andere Beziehung zweitrangig geworden. Sie ging nicht zu seiner Beerdigung und schlief jahrelang mit seinem Nachtwand in den Armen. Sie machte sein Zimmer zu einem „heiligen Gemach“, das genau so erhalten bleiben musste, wie es zu seinen Lebzeiten gewesen war. Bis zu ihrem Lebensende ließ sie täglich die Bettwäsche in seinem Zimmer wechseln, seine Kleider herauslegen und Rasierwasser vorbereiten. An jedem Bett, in dem Victoria schlief, ließ sie eine Fotografie des toten Albert aufstellen. Und sie trug in den folgenden 40 Jahren nur Trauerkleidung, nach der Mode des Jahres, in dem er gestorben war. Viele Jahre zuvor hatte Victoria geschrieben: „Wie sehr man es liebt, sich an seinen Schmerz zu klammern ...“ (Benson 1987), und jetzt machte sie genau das. Sie entwickelte den Zwang, alles zu katalogisieren, damit nur ja nichts verändert würde. Sie umgab sich mit Erinnerungen an die Vergangenheit und gab Anweisung, dass niemals etwas weggeworfen werden dürfe. Es sollte keine weiteren Veränderungen und Verluste mehr geben, und solange sie lebte, wurde diese Anweisung befolgt (Strachey 1921)).

Victorias Reaktionen sind, so starr und eingeschränkt sie uns erscheinen mögen, verständliche menschliche Reaktionen auf großen Kummer und schweres Leid. Große Verluste können in uns ein Gefühl hervorrufen, als ob die Zeit stehen geblieben wäre. Manche Familien schließen sich in einer solchen Situation völlig von der Außenwelt ab, sie versuchen, die Aspekte ihrer Welt zu kontrollieren, über die sie noch eine gewisse Macht haben, weil sie ja in dem Bereich, auf den es wirklich ankommt – im Bereich der menschlichen Beziehungen –, das Gefühl der Kontrolle verloren haben.

Königin Victoria war eine große und bemerkenswerte Frau, deren Persönlichkeit das 19. Jahrhundert beherrschte und deren Einfluss in

vielerlei Hinsicht während des 20. Jahrhunderts fort dauerte. Sie war Königin des Vereinigten Britischen Königreiches über einen Zeitraum von mehr als 60 Jahren, und sie schrieb mehr als jeder andere Monarch in der Geschichte. Sie war auf jeden Fall eine Frau voller Widersprüche – schwierig, fordernd und launenhaft, aber auch sanft, leidenschaftlich, demütig und von geradezu skrupulöser Ehrlichkeit. Aber sie litt auch, wie viele von uns, an den tief sitzenden Folgen familiärer Probleme. Die aus der Isolation ihrer Kindheitsjahre entstandenen Probleme scheinen auch die Beziehungen zu ihren eigenen Kindern beeinträchtigt zu haben, in deren Gegenwart sie sich, wie sie sagte, nie wirklich wohl fühlte. Sie schrieb einmal an einen nahen Freund: „Ich bin ganz alleine aufgewachsen, ich war immer in der Gesellschaft Erwachsener und niemals mit jungen Leuten zusammen“ (Auchincloss 1979).

Man kann, dank der psychologischen Kenntnisse, die wir heute haben, darüber spekulieren, wie Victorias Kinder ihre eigene Kindheit erlebt haben müssen. Wir wissen, dass Victoria sich weigerte, die Notwendigkeit zu akzeptieren, dass ihre älteste Sohn mit Blick auf seine zukünftige Regierungstätigkeit Erfahrungen sammeln musste; sie traf in diesem Punkt keinerlei Vorkehrungen und behandelte ihn bis zu ihrem letzten Atemzug – ihr Sohn war damals 60 Jahre alt – wie ein Kind. Die meisten Menschen vermeiden es, sich mit Familienproblemen auseinander zu setzen, weil sie keine Möglichkeit sehen, die Beziehungen, die sie als so frustrierend erleben, zu verändern. Die Frustration bringt sie dazu, wie im Fall von Königin Victoria, neue Beziehungen zu suchen, die ihnen Ersatz bieten sollen für alles, was früher schief gelaufen ist. Und wenn diese neuen Beziehungen keine Erfüllung bringen, werden Bitterkeit und Schmerz nur noch größer. Menschen, die von zu Hause weglaufen (emotional oder ganz konkret), bleiben in der Regel in der Vergangenheit gefangen. Weglaufen löst die aktuellen Probleme mit den eigenen Kindern und Ehepartnern nicht und schafft den anhaltenden Kummer darüber nicht aus der Welt, dass man in seiner Ursprungsfamilie im Grunde ein Fremder ist.

Der berühmteste Ausreißer der amerikanischen Geschichte war vermutlich Benjamin Franklin, der 1724 im Alter von 17 Jahren seine Familie in Boston verließ und nach Philadelphia ging, wobei er niemandem etwas über seinen neuen Aufenthalt sagte. Er war sehr verbittert wegen der familiären Konflikte, unter denen er zu leiden hatte, besonders wegen seines älteren Bruders James, zu dem er im Alter von

zwölf Jahren in die Lehre als Buchdrucker geschickt worden war. Dieser Bruder hatte ihn immer, wenn er nicht sofort spurte, geschlagen und gedemütigt. Franklin konnte diese Situation oder vielmehr den Mangel an Unterstützung vonseiten seiner Eltern, nicht ertragen.

Schließlich spurte ein Schwager Franklins ihn in Philadelphia auf und überredete ihn, mit seiner Familie wieder Kontakt aufzunehmen. Er kehrte nach Boston zurück, um wieder mit seiner Familie in Verbindung zu treten und, was für ihn noch wichtiger war, um Geld zu bitten. In beiden Punkten war er erfolglos, und er blieb seiner Familie weiterhin entfremdet. Obwohl seine Eltern noch mehr als 25 Jahre lebten, hatte Franklin nur sehr selten mit ihnen Kontakt und scheint höchstens eine sehr oberflächliche Beziehung zu ihnen unterhalten zu haben. In allen seinen großartigen Schriften finden sie kaum Erwähnung. Franklin selbst hatte einen unehelichen Sohn, William, an dem er sehr hing und der viele Jahre lang sein Freund und Mitarbeiter war, bis schließlich auch diese Beziehung mit einem bitteren Bruch endete.

Selbst wenn man versucht, das Gegenteil von dem zu tun, was die eigenen Eltern gemacht haben, kann es passieren, dass dasselbe Muster sich wiederholt. Auf eine geradezu unheimliche Weise hatte auch Franklins Sohn William problematische Familienbeziehungen. Wie sein Vater hatte auch er einen außerehelichen Sohn, den er sich zu einem Freund und Begleiter heranzuziehen versuchte. Aber auch dieses Vater-Sohn-Verhältnis endete in bitterer Entfremdung. Auch Franklins Enkel hatte zwei außereheliche Kinder, denen er sich ebenso entfremdete, wie sein Vater und Großvater sich ihren Kindern entfremdet hatten. Und es gab ein weiteres über Generationen hinweg wirksames gemeinsames Muster: Nachdem er seinen Sohn davongejagt hatte, war Franklin ganz vernarrt in sein Enkelkind, und auch sein Sohn William war vernarrt in *sein* Enkelkind – was so weit ging, dass William sogar behauptete, seine Enkeltochter sei sein eigenes Kind.

Egal, was in Ihrer Familie passiert ist, es hat einen prägenden Einfluss auf Sie. Ereignisse, die lange Zeit vor Ihrer Geburt stattgefunden haben und im Laufe Ihres Lebens vielleicht niemals erwähnt worden sind, können mächtige, wenn auch verborgene Auswirkungen auf Sie haben. Nehmen Sie als Beispiel den folgenden Fall: Kurze Zeit vor der Geburt eines Kindes ist ein anderes gestorben, und das nächstgeborene Kind ist nun ein Ersatz für das verstorbene Kind. Wenn das „Ersatzkind“ erwachsen geworden ist und versucht, das Elternhaus zu verlassen, gerät unter Umständen die gesamte Familie in eine schwere

Krise. Aber niemand bringt diese aufwühlende Veränderung in Verbindung mit dem Verlust, den die Familie viele Jahre zuvor erlitten hat.

Jede Einzelheit Ihrer Familienbiografie ist ein Teil des vielschichtigen Musters, das Ihre Identität ausmacht. Wenn zum Beispiel Ihre Tante Selbstmord verübt, betrifft das ganz unmittelbar ihren Ehemann und ihre Kinder (Ihren Onkel, Ihre Cousins und/oder Cousinen), die mit einer Erblast von Schmerz, Wut und Schuldgefühlen sowie einem gesellschaftlichen Stigma zurückbleiben. Der Selbstmord hat jedoch auch Auswirkungen auf die Eltern ihrer Tante (Ihre Großeltern), die sich ihr Leben lang die Frage stellen werden, was sie falsch gemacht haben. Er wird Auswirkungen auf ihre Geschwister haben (Ihre Eltern eingeschlossen), die den Schmerz der Familie sehr intensiv teilen und sich fragen werden, was sie hätten anders machen können, um die Tat zu verhindern. Und bei all diesen Personen handelt es sich nur um die Menschen, die ganz offensichtlich von dieser Tat betroffen sind. Der Selbstmord Ihrer Tante wird aber auch ihre Nichten und Neffen beeinflussen (Sie selbst, Ihre Geschwister und Ihre Cousins und Cousinen), die sich die Frage stellen werden, ob vielleicht auch ihre Eltern sich wie ihre Schwester bzw. Schwägerin jemals zu einer solchen Tat entschließen könnten. Er wird auch die Enkelkinder Ihrer Tante beeinflussen, die sowohl unter dem Schmerz ihrer Eltern leiden werden als auch unter ihren eigenen Befürchtungen in Bezug darauf, was der Tod ihrer Großmutter bedeuten könnte. Er wird auch auf Ihre eigenen Kinder Auswirkungen haben, die ähnliche Zweifel und Befürchtungen hegen und sich fragen werden, ob Selbstmord in Ihrer Familie häufiger vorkommen und in welcher Weise er eventuell wieder in ihr Leben treten könnte. Darüber hinaus wird jedes Familienmitglied eine Antwort auf die Reaktionen der anderen finden müssen. Der Einfluss einer solchen Erfahrung wird in der ganzen Familie und über lange Zeit hinweg nachwirken.

Wenn Sie Ihre Familienmuster verstehen wollen, müssen Sie versuchen, diese gemeinsame, viele Generationen umfassenden Entwicklung des Familienzyklus in den Blick zu bekommen. Die „Familie“ umfasst das gesamte emotionale System von mindestens drei, in zunehmendem Maß sogar vier Generationen, die gemeinsam durchs Leben gehen, auch wenn sie häufig an verschiedenen Orten leben. Als Familie haben wir eine gemeinsame Vergangenheit, und auch die von uns antizipierte Zukunft ist eine gemeinsame. Die Muster der Fami-

lienzyklen heutiger Familien sind allerdings dramatischen Veränderungen unterworfen, und zwischen den Anforderungen an die heutigen Familien und den Mustern vergangener Generationen besteht weniger Kontinuität als je zuvor. Insofern kann man das Gefühl der Verbundenheit mit dem, was früher in der eigenen Familie gewesen ist, leicht verlieren, was einen ernsthaften Verlust bedeutet. Wir verfügen heute über die Technologie – in Form von Ton- und Videobändern, Filmen und Fotografien –, die Familienkultur von einer Generation zur anderen weiterzugeben; aber wir versäumen es häufig, die Geschichten unserer Gruppe weiterzuerzählen – Geschichten, die über so viele Generationen hinweg der Urquell der Familienkultur und der persönlichen Identität gewesen sind.

Wir leben heute sehr viel länger, als menschliche Wesen jemals zuvor gelebt haben, und haben deshalb auch in viel höherem Maße die Möglichkeit, eine Verbindung mit früheren Generationen herzustellen. Zugleich aber ist unsere Zivilisation so mobil geworden, dass es zu einer Auflösung der Bindungen kommt. Die Amerikaner ziehen durchschnittlich einmal in vier Jahren um. Und die Scheidungsrate nähert sich 50 Prozent, was bedeutet, dass die Trennungen zwischen Familienmitgliedern sogar noch mehr ins Gewicht fallen.

Unser Bild von „Familie“, mit einem Vater, der den Lebensunterhalt verdient, einer Mutter, die den Haushalt versieht, und mehreren Kindern, trifft mittlerweile auf weniger als sieben Prozent der Haushalte in den Vereinigten Staaten zu. Während es bei bestimmten ethnischen Gruppen schon immer üblich war, dass die Frauen einer außerhäuslichen Arbeit nachgingen, arbeiten mittlerweile Frauen mit den unterschiedlichsten ethnischen Wurzeln während ihres gesamten Erwachsenenlebens in einem Angestelltenverhältnis. Wir brauchen deshalb sehr unterschiedliche Muster für die Betreuung von Kindern und anderen Familienmitgliedern – für die Betreuung der älteren Familienmitglieder zum Beispiel –, die traditionellerweise in den meisten Fällen zu Hause von den Frauen versorgt wurden.

Betrachtet man das Leben von Familien unter dem Gesichtspunkt des Lebenszyklus, dann ist es wichtig, die Familienmuster über eine längere Zeitspanne hinweg zu verfolgen, wobei jenen Übergängen spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte, an denen Familien aufgrund der notwendigen Anpassungen an neue Beziehungssituationen besonders verletzlich sind. Orientiert man sich am Lebenszyklus, dann richtet man bei der Betrachtung von Problemen die Aufmerk-

samkeit sowohl auf den von der Familie in der Vergangenheit eingeschlagenen Weg als auch auf die Aufgaben, die sie in der Gegenwart zu bewältigen versucht, und die Zukunft, auf die sie sich zubewegt. Jede Familie ist mehr als die Summe ihrer Teile. Der individuelle Lebenszyklus von der Geburt bis zum Tod nimmt seinen Lauf im Rahmen des Lebenszyklus der Familie. Probleme tauchen an ehesten dann auf, wenn es einen Bruch oder eine Erschütterung im Lebenszyklus der Familie gibt – sei es, dass ein vorzeitiger Tod, eine chronische Krankheit, eine Scheidung oder eine Migrationsbewegung die Familienmitglieder zwingt, sich zu trennen, sei es, dass die Familie unfähig ist, ein Kind loszulassen oder das Hinzutreten eines neuen, angeheirateten Familienmitgliedes oder eines Enkels zu tolerieren.

Es ist sinnvoll, dass Sie sich als Teil der gesamten Drei- oder Viergenerationenfamilie begreifen, die sich über einen längeren Zeitraum hin entwickelt. Die Beziehungen zu Ihren Eltern, Geschwistern, Kindern und Enkelkindern durchlaufen genauso wie jede Eltern-Kind-Beziehung und jede Paarbeziehung verschiedene Stadien, während Sie sich im Rahmen des Lebenszyklus der Familie entwickeln.

Probleme, die an einem bestimmten Punkt des Lebenszyklus nicht gelöst werden, bleiben bestehen und wollen in der nächstfolgenden Phase gelöst werden, auch wenn einige der Mitspieler in dem Drama in der Zwischenzeit vielleicht durch andere ersetzt worden sind. Auch neigen wir dazu, unsere Erfahrungen zu verschiedenen Zeitpunkten des Lebenszyklus unterschiedlich zu bewerten, je nachdem, was sich ansonsten in unserem Leben gerade ereignet.

Für gewöhnlich spielen die Menschen eine bestimmte Rolle in der Familie: Es gibt Helden, Bösewichter, Spaßvögel, Opfer. Diese Charakterisierungen verstärken die fundamentalen Familienbotschaften, indem sie deutlich machen, wer die „Guten“ und wer die „Schlechten“ sind. Während Ihnen die Geschichten Ihrer Familie und die Botschaften, die sie transportieren, allmählich bewusst werden, können Sie abwägen, ob Sie diese „Etikettierungen“ beibehalten wollen oder nicht. Nicht selten empfinden die Menschen angesichts bestimmter Dinge in ihrer Familiengeschichte große Verwirrung, Verlegenheit, Scham oder sogar Verzweiflung. Sie haben Angst, dass negative Züge vererbt werden oder dass sie dazu verdammt sind, bestimmte Fehler, die in ihrer Familie immer wieder gemacht worden sind, ihrerseits zu wiederholen. Manch ein „Skelett“ bleibt im Schrank, weil einige Leute die Wahrheit nicht wissen und andere die Wahrheit nicht sagen

wollen. Das Vermeiden schmerzlicher Erinnerungen verzerrt die Beziehungen in der Familie und verursacht mehr Probleme als die ursprüngliche Situation selbst. Wenn Familien ein Geheimnis zurückhalten, werden die Beziehungen in der Familie unwahrhaftig und unsicher.

Manchmal erscheint die auffällige Häufung bestimmter Ereignisse in einer Familie, oft sogar über mehrere Generationen hinweg, mysteriös und unerklärlich. Wie kann es sein, dass bestimmte Muster sich wiederholen, ohne dass die Betroffenen von den vorausgegangenen Erfahrungen wissen? In einer Familie lief eine 13-jährige Tochter von zu Hause weg und fand beim Trampeln den Tod. Die Eltern bewahrten ihre Asche auf dem Kaminsims auf, sprachen aber niemals über das Ereignis. Sie zogen in eine andere Stadt und zeugten dort wieder eine Tochter, die gleichfalls im Alter von 13 Jahren ausriss. Glücklicherweise gelang es den Eltern, diese Tochter wieder zu finden, und zu diesem Zeitpunkt begannen sie zum ersten Mal über die Beziehungen in ihrer Familie zu sprechen. Das Geheimnis der toten Schwester wurde enthüllt, und die Eltern setzten sich nun endlich mit diesem früheren Verlust auseinander. Es stellte sich heraus, dass die Mutter eine Zwillingsschwester gehabt hatte, die genau im selben Alter, nämlich mit 13 Jahren, gestorben war – ein Verlust, der für sie so schmerzlich gewesen war, dass sie darüber nicht einmal mit ihrem Mann hatte sprechen können. Natürlich gibt es die verschiedenartigsten Spekulationen darüber, wie Familien solche Geheimnisse ihren Mitgliedern im Einzelnen weitervermitteln – aber das Wesentliche ist die Tatsache, dass die Erfahrungen früherer Generationen in vieler Hinsicht Aufschluss geben können. Wenn Sie sich wirklich einmal klar machen, wie machtvoll Ihre Familie Ihr Leben beeinflusst hat, dann wird es Ihnen nicht schwer fallen zu begreifen, dass Sie die Gegenwart umso besser verstehen können, je mehr Sie über Ihre Familie in Erfahrung bringen können.

Wenn Sie die Verbindung mit Ihrer Familie verlieren oder nie herstellen konnten, sind Sie allein, und zwar in einer Weise, dass kein Geliebter, keine Freundin, kein Freund und auch nicht die eigenen Kinder diesen Verlust wettmachen können. Wenn Sie Ihrer Familie entfremdet sind, ist ein Teil Ihres Geistes wie gestorben und in Ihrem Innern begraben. Die Gespenster in Ihrer Seele können Sie verfolgen – als Stimmen in Ihrem Kopf, die unablässig Missbilligung zum Ausdruck bringen oder Ihnen drohen, dass Sie auch in Zukunft verlassen sein

und Ihr Selbst verlieren werden. Diese Gespenster können sich zwischen Sie und all das stellen, was Ihnen im Leben wichtig und wertvoll ist, oder sie können ein ansonsten produktives und befriedigendes Leben mit Traurigkeit überschatten. Eine Familie, die diese „Gespenster“ aus ihrer Wahrnehmung ausschließt, kann dauerhaft in solche alles prägenden Erfahrungen eingemauert bleiben und unfähig sein, sich weiterzuentwickeln.

Unsere Kultur neigt dazu, das Individuum oder allenfalls Paare und ihre Kinder zu fokussieren, während die Bedeutung der erweiterten Familie heruntergespielt wird, obwohl sie doch die Ausformung unseres Lebens aufs Stärkste prägt; von alters her ist es unsere Maxime, einfach „weiterzugehen“, sobald Probleme auftauchen. Wenn man mit seinen Eltern nicht auskommt oder wenn sie unsere Partnerwahl oder unseren Lebensstil nicht akzeptieren, dann zieht man einfach nach Kalifornien und sieht die Familie nur ein- oder zweimal im Jahr. Solche Besuche kann schließlich jeder überleben, wenn sie nur nicht zu häufig stattfinden. Ziel dieses Buches ist es, einen anderen Weg zu zeigen und Ihnen zu einem Verständnis dafür zu verhelfen, dass wir im Tiefsten unseres Wesens ein Teil all dessen sind, was wir je waren, und ein Teil all dessen, was unsere Familien gewesen sind.

Wenn Sie anfangen, über Ihre eigene Familie zu „forschen“, dann ist das der beste Weg, die Erfahrungen, die Sie vielleicht bisher mit Ihrer Familie gemacht haben – dass sie nämlich frustrierend, langweilig, voller Spannungen oder ein Ort schmerzlicher Erlebnisse ist –, zu modifizieren. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, ein Projekt zu starten – ein lebenslanges Projekt –, dessen Ziel darin besteht, Ihre Familie auf eine neue Art zu verstehen. Das setzt voraus, dass Sie die Geschichten, die für Ihre Familie bedeutungsvoll sind, in Erfahrung bringen (oder neu in Erfahrung bringen), damit Sie sich über die so genannten Schurken und die so genannten Opfer in Ihrer Familie selbst ein Urteil bilden können. Zuerst untersuchen Sie die grundlegenden Fakten, die Ihre Familie betreffen: die genauen Umstände von Geburten, Todesfällen, Beziehungen, Umzügen, Hochzeiten, gerichtlichen Prozessen und Erbregelungen – den Bodensatz des Lebens. Die hoch besetzten emotionalen Erfahrungen in der Geschichte Ihrer Familie verbergen sich in diesen Ereignissen. Indem Sie das Material zusammentragen, das Ihren Familienstammbaum ausmacht, und das Konzept dessen, was die Familientherapeuten ein Genogramm nennen, verstehen lernen, verschaffen Sie sich einen Überblick über einige Ge-

nerationen Ihrer Familie. Während Sie dann weitere Details der verschiedenen Beziehungen und Ereignisse einer Betrachtung unterziehen, sehen Sie Ihre Familie in ihren chronologischen Zusammenhängen. Dieser Prozess einer quasikartographischen Darstellung Ihrer Familie kann der Beginn einer faszinierenden und zutiefst befriedigenden Untersuchung sein.