

ELAINE CARNEY GIBSON
Das eigene Familiensystem verstehen



Buch

Ganz gleich, wie die Beziehung zu der eigenen Familie aktuell aussieht, die Familiendynamik hat einen enormen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen, wie wir uns der Welt gegenüber präsentieren und wie wir mit anderen umgehen. Von Mythen, Geschichten und Geheimnissen in der Familie über unausgesprochene Regeln, Rollen und Muster: Wenn uns die Dynamiken und familiären Rollen nicht bewusst sind, bleiben wir meist an sie gebunden und werden eventuell durch sie belastet.

Wenn wir die Dynamiken jedoch an die Oberfläche bringen, können wir dieses Wissen nutzen, um uns zu verändern, zu wachsen und ein erfülltes Leben zu führen. Dieser leicht verständliche Leitfaden unterstützt anhand von Beispielen aus der Therapeutenpraxis, aufschlussreichen Übungen und Reflexionsfragen dabei, sowohl sich selbst als auch die eigene Herkunftsfamilie besser zu verstehen. Die Autorin zeigt darüber hinaus kraftvolle Wege auf, wie wir Wunden der eigenen Vergangenheit heilen und gleichzeitig unsere eigenen Stärken wertschätzen können.

Autorin

Elaine Carney Gibson ist seit mehr als vier Jahrzehnten praktizierende Psychotherapeutin. Ihre Klienten sind Einzelpersonen, Paare und Familien. Darüber hinaus unterrichtete sie viele Jahre lang Ehe- und Familientherapeuten und ist Direktorin des Ausbildungsinstituts für Ehe- und Familientherapie des Link Counseling Center in Atlanta, Georgia.

ELAINE CARNEY GIBSON

Das eigene
Familiensystem
verstehen

Ein Leitfaden zur Entschlüsselung
von Mustern und Dynamiken
für ein selbstbestimmtes Leben

Aus dem Englischen von Carl Freytag

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Your Family Revealed. A Guide to Decoding the Patterns, Stories, and Beliefs Systems in Your Family* bei Sounds True, Inc., Boulder, Colorado.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Elaine Carney Gibson

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Übersetzungsrechte vermittelt durch die Agence Schweiger

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Innenteilgestaltung: Meredith Jarrett

Redaktion: Martha Wilhelm

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KF · IH

ISBN 978-3-442-17989-3

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch widme ich meiner Familie,
insbesondere meinen Eltern, Bobba und Großvater,
Tante Helen und Onkel Tom, meinen Geschwistern
und den Cousinen und Cousins, meinen drei Söhnen
und meinen Enkelinnen und Enkeln Chessel,
Spencer, Stella und Hyde.
Ihr seid alle immer in meinem Herzen
und in meiner Seele.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
Das Labyrinth unseres Lebens	12
Kapitel 1: Warum ist das alles so wichtig?	15
»Erkenne dich selbst«	15
Familienwerte, Familienkrisen	16
»Am schönsten ist es zu Hause.«	18
Verletzungen und Heilung	19
Familietherapie und Feedbackschleife	21
Die wichtigsten Hypothesen der Familiensystemtheorie	26
Überlegungen zu Ihrer Herkunftsfamilie	28
Kapitel 2: Wer hat das Sagen?	29
Darstellung der Familie im Genogramm	30
Hierarchie in der Eltern-Kind-Beziehung	32
Veränderungen der Hierarchie	35
Wie funktionieren Familien?	36
Grenzen und Subsysteme	37
Der Weg zu klaren Grenzen	42
Verwandlung ungesunder starrer Grenzen	44
Grenzen der Familie zur Außenwelt	46
Änderungen in den Subsystemen	47
Überfunktionieren – unterfunktionieren	49
Rollen und Regeln	5

Wie sieht Ihre Familienstruktur aus?	55
Struktur und Hierarchie	55
Überinvolviert oder unterinvolviert?	56
Funktionsweisen	56
Kapitel 3: Ist es gut, zu sagen, was man	
meint, und zu meinen, was man sagt?	58
Wie kommt man zu einer gesunden	
Kommunikation in der Familie?	64
Destruktive Kommunikationsformen	64
Streitfragen oder Probleme?	72
Gesunde Kommunikationsformen	77
Praktiken zum Fördern einer gesunden	
Kommunikation	80
Welche Rollen und Regeln gelten in Ihrer	
Familie?	82
Kapitel 4: Wie viel Nähe?	84
Nähe und Distanz im Verlauf der Entwicklung	88
Nähe und Distanz in der erweiterten Familie	90
Autonomie und Individuation	94
Emotionale Reaktionsfähigkeit	96
Zu nah: erstickende Nähe	99
Zu distanziert: erschreckende Ferne	102
Das Gleichgewicht von Nähe und Distanz	105
Das Aufwachsen in Ihrer Familie	106
Überlegungen zum gegenwärtigen Stand	108

Kapitel 5: Stühle mit drei Beinen	109
Dreiecke mit Kindern	111
Das Kind als Tröster, Friedensstifter oder Retter	112
Das Kind als Vater oder Mutter	118
Das Kind als Zentrum der Aufmerksamkeit	121
Dreiecke mit der erweiterten Familie	124
Ineinandergreifende Dreiecke	125
Triangulierung jenseits der Familiengrenze	127
Geschwisterposition – Geburtenfolge	128
Familiendreiecke	137
 Kapitel 6: Soll und Haben der Familie – das Kontobuch	 139
Loyalität	140
Erbe und Tradition	142
Selbstmord: ein verheerendes Erbe	143
Trauerrituale	145
Trauerprozesse	147
Was hat das alles mit Geld zu tun?	150
Was steckt in einem Namen?	151
Unbewusste Loyalität	155
Das Kontobuch der Familie	159
Dreiecke mit der Schwiegerfamilie	162
Das Dreieck mit dem idealisierten Vater	163
Das Dreieck mit der Mutter als bester Freundin ..	164
Das Dreieck mit Schwiegervater oder Schwieger- mutter	164
Wer schuldet wem was?	169
Familienloyalität	169
Familienerbe	169

Familienkonto	170
Namen	170
Kapitel 7: Familiengeheimnisse enthüllen	
oder bewahren?	171
Geheimnisse und Privatsphäre	172
Sich selbst schützen oder andere?	175
Destruktive Geheimnisse	177
Geheimnisse und Schamgefühle	182
Scham und Schuld	184
Süße Geheimnisse und notwendige Geheimnisse ..	187
Überlegungen	189
Kapitel 8: Die Macht der Geschichten,	
Mythen und Rituale	191
Mythos 1: Die Großmutter starb mit 54	192
Mythos 2: Wirklich oder nur eingebildet?	193
Die Macht des Erbes	197
Mythos 3: Carneys Laden	198
Familienmottos	201
Familienditionen und -rituale	202
Traditionen und Rituale um Sterben und Tod	207
Bedeutungen	211
Fragen zu Geschichten, Mythen und Ritualen	213
Epilog	215
Danksagung	219
Glossar	221
Literatur	227
Register	236

Einleitung

Unsere Familie kann eine Quelle größter Freuden sein – und eine Quelle der heftigsten Kämpfe. Dieses Buch will Ihnen helfen, Ihre Familie zu »entschlüsseln«, sodass Sie besser verstehen, wie das Familiensystem und seine Dynamik funktionieren. Das wird Ihnen erlauben, sich selbst besser kennenzulernen – und auch alle, mit denen Sie Beziehungen pflegen.

Die Familienstrukturen haben sich im 21. Jahrhundert signifikant verändert. Unsere Gesellschaft ist mehr und mehr bereit, multikulturelle und multiethnische Familien ebenso zu akzeptieren wie Familien mit nur einem Elternteil, Patchworkfamilien und Paare mit gleichem Geschlecht. Dazu kommt, dass anders als bei den Familien früherer Generationen, deren Mitglieder nah beieinander lebten, heute die Entfernungen voneinander oft groß sind. Das verändert natürlich die Möglichkeiten, Zeit miteinander zu verbringen, was großen Einfluss auf alle Beteiligten und ihre Beziehungen ausübt. Der große Abstand kann den psychologischen Einfluss verändern, den einzelne Familienmitglieder auf andere haben.

Aber wie immer sich Familien auch generell verändert haben: Sie üben immer noch einen gewaltigen Einfluss auf unser Leben aus. Es sind die Beziehungen in der Familie, die formen, wer wir sind, welche Gefühle wir uns selbst gegenüber haben und wie wir uns an andere binden und uns auf sie beziehen.

Liebe Leserinnen und Leser! Dieses Buch ist ein leicht verständlicher Ratgeber, der erklärt, wie eine Familie ihre Mitglieder auf vielfache Weise tief beeinflusst. Das betrifft unter anderem

- die Wertvorstellungen und Überzeugungen jedes Einzelnen,
- das Selbstbewusstsein und Identitätsgefühl jedes Einzelnen und
- das Erlernen von Beziehungstechniken und emotionalen wie auch rationalen Reaktionen.

Je besser Sie diese Einflüsse erkennen und ihre Funktion verstehen, umso mehr Macht haben Sie, um zu entscheiden, wer und wie Sie sein wollen und wie Ihre Beziehungen zu anderen aussehen sollen.

Als ich 1973 meine Ausbildung in *Counseling Psychology*, also psychologischer Beratung, abschloss, wurde ich in eine neue Art zu denken eingeführt. Bis in die 1950er Jahre war die Psychologie vor allem auf das Individuum konzentriert. In meiner Zeit an der Universität tauchte dann in der Szene für »mentale Gesundheit« eine neue Therapie auf: die Familien- oder Beziehungstherapie, die aus der Familiensystemtheorie hervorging. Ich war von dieser neuen Denkweise begeistert und blieb das auch über die Jahre.

Ich hatte das Glück, als eine der Ersten praktisch auf diesem neuen Feld der Ehe-, Paar-, Familien-, Beziehungs- und Familienstrukturtherapie zu arbeiten. Heute, viele Jahre später und nachdem ich Hunderte Einzelpersonen, Paare und Familien als Klientinnen und Klienten hatte und selbst Ausbildungskurse gebe, bin ich immer noch von diesen Therapieformen fasziniert.

Ich werde in diesem Buch einige der grundlegenden Konzepte der Familiensystemtheorie erklären. Meine Absicht ist, Sie zu ermutigen, die hier vorgestellten Konzepte zu verwenden, um besser

zu verstehen, wie Ihre »Herkunftsfamilie« funktioniert, wie deren Verhaltensmuster und Prozessabläufe Sie in Ihrer Vergangenheit beeinflusst haben und Sie auch heute noch beeinflussen und wie darüber hinaus die Herkunftsfamilie mit dem erweiterten Familiensystem verbunden ist.

Wie das Inhaltsverzeichnis zeigt, erklärt jedes Kapitel des Buches ein einschlägiges Konzept der Familiensystemtheorie. Am Ende jedes Kapitels folgt ein Fragenkatalog, über den Sie nachdenken sollten. Es ist vielleicht hilfreich, ein Heft anzulegen und Ihre Antworten auf die Fragen zu notieren. Ich möchte Sie auch ermutigen, einige dieser Fragen, Ihre Gedanken und Anliegen mit den anderen Familienmitgliedern zu diskutieren.

Das Labyrinth unseres Lebens

Jeder von uns sucht einen Weg durch das Labyrinth, das Leben genannt wird. Ich stelle mir vor, dass wir alle im Zentrum dieses Labyrinths mit unserer Mutter und dann unserer Familie beginnen. Dann schiffen wir uns für unsere Lebensreise ein und fahren von unserer Familie hinaus in die Welt.

Wenn wir den Gang durch das *Labyrinth des Lebens* ganz bewusst antreten, um uns selbst wirklich kennenzulernen und zu verstehen, entdecken wir, wie wichtig es ist, gelegentlich an den eigenen Ursprung zurückzufinden. Dieser Gang durch das Labyrinth ist in erster Linie eine psychologische Wanderung. Bei der Rückkehr zu unseren ersten Erfahrungen mit unserer Familie sehen wir, wie sich in den verschiedenen Stadien unseres Lebens unsere Auffassungen verändert haben und wie unser Verständnis an Tiefe gewonnen hat. Eine 20-Jährige hat ein tieferes und

umfassenderes Verständnis ihrer Erfahrungen mit der Familie, als sie es im Alter von zehn Jahren hatte. Und wenn sie 40 ist, kann sie ihre Familie sogar noch weit besser verstehen, insbesondere wenn sie sich entschließt, immer wieder zum Zentrum des Labyrinths zurückzukehren.

Hat jemand das Zentrum des Labyrinths niemals wirklich verlassen, fehlt ihm die Perspektive, um die Dynamik seiner Familie zu verstehen. Wer sich hinaustragen lässt, aber nicht gelegentlich zurückkommt, um das eigene Verständnis zu reflektieren und zu vertiefen, hat andererseits oft das Gefühl, abgeschnitten zu sein – nicht nur von der Familie, sondern auch von sich selbst. Damit wir wirklich verstehen können, wer wir sind, müssen wir das Familienlabyrinth immer wieder durchqueren – hineingehen, hinausgehen, zum Zentrum zurückkehren und es wieder verlassen ...

Um es ganz klar zu sagen: Ich rate nicht, in der Vergangenheit zu leben. Ich glaube mit ganzem Herzen, dass uns nur das Leben in der Gegenwart erlaubt, ganz lebendig zu sein und in Kontakt mit unseren inneren Kräften zu stehen. Die Vergangenheit hat aber einen gewaltigen Einfluss auf unsere Gegenwart. Ich rate daher, ganz bewusst die Vergangenheit zu durchforschen – mit dem Ziel, aus ihr für die Gegenwart Wissen und Kraft zu gewinnen. Auch wenn wir diese bewusste Durchforschung versäumen, wird uns die Vergangenheit weiter beeinflussen – wir sind uns dann dessen nur nicht bewusst und nehmen es nicht wahr. Meine ganz persönliche Meinung ist, dass ein bewusstes Leben vorzuziehen ist.

Die meisten von uns wurden durch die Familie sowohl positiv wie negativ beeinflusst. Das scheint ein fester Bestandteil der menschlichen Erfahrung zu sein.

Für einige war und ist die Familie vor allem eine *positive Erfahrung*. Zu ihr physisch und/oder emotional/mental zurückzukehren, ist dann wie die Rückkehr zu einem kostbaren Prüfstein, der uns mit neuer Stärke und Liebe erfüllt. Für andere war und ist die Familie vor allem eine *negative Erfahrung*. Zu ihr physisch und/oder emotional/mental zurückzukehren, ist in diesem Fall wie ein Sprung in den Abgrund. Wohl alle von uns ziehen es vor, Erfahrungen mit dem Abgrund zu vermeiden. So manche klugen Geister haben aber erkannt, dass der einzige Weg zur wahren Heilung darin besteht, in die Finsternis des Abgrunds zu springen und sich auf die Suche nach dem Licht zu machen.



Nehmen Sie die Einladung an, und verwenden Sie das Buch als Ihren Reiseführer!

Kapitel 1

Warum ist das alles so wichtig?

Warum muss man verstehen,
wie das Familiensystem funktioniert?

»Jeder Mensch ist ein Zitat aller seiner Vorfahren.«

RALPH WALDO EMERSON

»Wer andere kennt, ist klug.

Wer sich selbst kennt, ist erleuchtet.«

LAOTSE

»Erkenne dich selbst«

Vielleicht war es nur ein Traum, aber ich erinnere mich an einen Mann, der von der Kanzel predigte und mit dröhnender Stimme verkündete: »Das größte Geschenk, das man Gott machen kann, ist, sich selbst zu erkennen.«¹

Als neugierige und philosophisch interessierte Neunjährige machte ich mir viele Gedanken über diesen Satz. Ich bin mir sicher,

¹ Das glaubte man schon in der Antike. Berühmt wurde die Inschrift am Apollotempel in Delphi: »Γνωθι σεαυτόν«, »erkenne dich selbst« (Anm. d. Übersetzers).

dass es gerade *diese Art zu denken* war, die mich zur Psychotherapie und ganz besonders zum Gebiet der Ehe- und Familientherapie brachte.

Meine Großmutter »Bobba«, die Mutter meines Vaters, schickte mich auf die Entdeckungsreise zu mir selbst. Sie erzählte ganz begeistert Familiengeschichten. Ich brauchte nicht lange, um zu verstehen, dass es wirklich unsere Geschichten und die Botschaften in jenen wirklichen oder erfundenen Erzählungen sind, die bestimmen, wie wir über uns, unser Leben und das der anderen denken.

Sich selbst zu »kennen« oder zu »erkennen«, ist ein großes Geschenk, das man sich, der Partnerin oder dem Partner und den Kindern machen kann. Wir können unmöglich wissen, wer wir sind, ohne etwas über unsere Herkunft, also unsere *Herkunftsfamilie* zu wissen. Und es ist ganz klar, dass die Ereignisse und vor allem die Beziehungen in der Kinderzeit fort dauern und bestimmen, wie wir als Erwachsene sein werden. Die Gedanken, die wir heute haben, werden von unseren Erfahrungen in der Vergangenheit beeinflusst.

Familienwerte, Familienkrisen

Der Begriff *Familienwerte* wird derzeit in der sozialen und politischen Szene gern benutzt – und missbraucht. Wenn ich über Familienwerte schreibe, beziehe ich mich auf die Absichten, Erwartungen und Ziele der Familie: Wie unterstützt die Familie ihre Mitglieder? Wie reagiert die Familie auf Entwicklungsaufgaben, die oft Verwirrung und Streit zwischen den Familienmitgliedern stiften, und wie erfüllt sie diese?

Die »alten« Geschichten helfen uns, die Werte zu verstehen, die unsere Familie prägen. Sie helfen uns, zu erkennen, wer und was wichtig ist. Sie helfen uns, zu definieren, wer wir sind und was unser Platz in der Welt ist. Dabei prägen uns nicht nur die Geschichten, in denen uns erzählt wird, wer wir sind, sondern auch die Geschichten, die wir uns selbst erzählen. Schließlich reden wir viel mehr mit uns selbst als mit anderen. Und: Natürlich werden wir auch von dem »programmiert«, was wir außerhalb der Familie sehen, hören und erleben.

Die Mitglieder einer Familie teilen nicht nur eine Geschichte, sondern auch Annahmen und Überzeugungen, die sie von sich selbst, den anderen und vom Funktionieren der Welt haben. Wir lernen in unseren Familien, wie wir einander begegnen, indem wir uns umeinander sorgen, Essen und Trinken bereitstellen und uns auf unseren Wegen unterstützen – aber auch, indem wir uns verletzend und zerstörerisch verhalten und einander schaden.

Für mich ist eine »gesunde« Familie nicht eine Familie ohne Probleme, sondern eine Familie, die belastbar ist und ihre Ressourcen nutzt, um über Krisen und Zeiten voller Schwierigkeiten hinwegzukommen. Solche Krisen entstehen oft bei einem *vorhersagbaren* Ereignis in der Familiengeschichte, wie etwa einer Hochzeit, Adoption oder Geburt, der Pubertät der Kinder, ihrem Auszug, einem Umzug oder dem erwarteten Tod eines älteren Familienmitglieds.

Dann gibt es noch Familienkrisen, die weder vorhergesagt noch erwartet werden, etwa der frühe Tod eines Kindes, von Geschwistern oder der Eltern. Andere Ereignisse, die Familienkrisen verursachen, sind: Konkurs, Klinikaufenthalt, Geldprobleme, Untreue, Scheidung, Sorgerechtsstreit, Wiederverheiratung, Bildung einer Patchworkfamilie, Trennung durch Wehrdienst oder

die Arbeit, Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Missbrauch, Fragen der sexuellen Identität oder Selbstmord.

»Am schönsten ist es zu Hause«

Die Familiensystemtheorie, von der dieses Buch handelt, ist ein auf Beziehungen fokussiertes Modell zum Verstehen der menschlichen Psyche. Anders als in der traditionellen psychoanalytischen Theorie steht in der Familiensystemtheorie vor allem die Dynamik zwischen Familienmitgliedern im Mittelpunkt und nicht so sehr die Psyche jedes Einzelnen. Diese Dynamik aus Zug und Druck, um in Beziehungen Nähe und Distanz zu erhalten, zählt zu den Hauptfaktoren, die dem menschlichen Verhalten zugrunde liegen.

Die Familiensystemtheorie berücksichtigt nicht nur die Personen, die zusammen in einem Haushalt leben, sondern die *gesamte* Familie über die Zeiten und Generationen hinweg. Zu dieser »erweiterten« Familie oder Großfamilie gehören neben der Kernfamilie aus Eltern und Kindern die Großeltern, Tanten, Onkel, Geschwister, Cousins und Cousinen. Die meisten Familientherapeuten glauben, dass es wichtig ist, das Familiensystem über mindestens drei Generationen zu betrachten, unabhängig davon, ob die Personen noch leben oder schon tot sind, und unabhängig davon, ob sie in der Nähe oder weit entfernt wohnen.

Die Therapeutinnen und Therapeuten glauben, dass die Kraft und der Einfluss von Beziehungen, die wir mit anderen Familienmitgliedern haben, über das Grab hinausreichen. Weder der räumliche Abstand noch der Tod befreien uns vom Einfluss unserer Familie. Entscheidend für unser Wohlergehen ist, wie wir mit diesem Einfluss umgehen.

Dorothy Gale behauptet im *Zauberer von Oz*: »Am schönsten ist es zu Hause.« Das stimmt. Für manche. Vielleicht sind Sie in einer Sicherheit und Geborgenheit bietenden Familie voller Liebe aufgewachsen, was mit sehnsuchtsvollen und zärtlichen Erinnerungen verbunden ist. Vielleicht sind Sie aber auch in einer chaotischen Familie aufgewachsen, die keine Sicherheit bot. An das »Zuhause« zu denken, kann dann traurige, schmerzvolle oder sogar traumatische Gefühle wecken.

Verletzungen und Heilung

Wir alle wurden schon mal verletzt. Ich habe bis jetzt niemanden getroffen, der nicht irgendeine Erfahrung in seinem Leben gemacht hat, unter der er emotional gelitten hat. Vielleicht haben wir jemanden verloren, den wir gernhatten, oder ein geliebtes Haustier ist gestorben. Vielleicht sind wir irgendwann tyrannisiert worden oder wir hatten das Gefühl, ungerecht bestraft zu werden. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Freundin in meiner Kindheit, die immer einen Monat lang Hausarrest bekam, wenn sie von der Schule keine Eins mitbrachte.

Die Glücklicheren unter uns sind nur selten traumatisiert worden – und dann nicht allzu schwer. Die Unglücklicheren haben dagegen schwere emotionale und psychische Verletzungen erlitten, die sie langfristig beeinflussen. Sie sind mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert worden, die sie emotional überwältigt haben. Sie wurden davon betäubt, zutiefst verängstigt und oft ohne Verbindung zu sich selbst oder anderen zurückgelassen.

Leider haben viele Menschen schwersten emotionalen, physischen und verbalen Missbrauch durch Familienmitglieder