



Buch

Oft liegen die Beziehungsprobleme von Paaren in deren Kindheit begründet. Denn Eltern und andere wichtige Bezugspersonen prägen den Charakter und beeinflussen damit, wie Beziehungen im Erwachsenenalter gelebt werden. Viele aktuelle Konflikte zwischen Partnern lassen sich deshalb lösen, wenn sie an ihrem Ursprung geklärt werden. Die erfahrenen Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel leiten seit Jahren Generationen-Workshops, in denen verdrängte Erfahrungen, die den Liebesalltag belasten können, aufgearbeitet werden. Anhand von Fallbeispielen zeigen sie mit viel Sensibilität, wie man alten Ballast loswerden und Blockaden auflösen kann.

Autoren

Sabine und Roland Bösel sind bereits über 30 Jahre verheiratet und haben drei erwachsene Kinder. Sie betreiben seit über 20 Jahren eine Praxis für Paar- und Psychotherapie in Wien und sind seit 10 Jahren auch als Imago-Therapeuten im Einsatz.

www.boesels.at

Außerdem von Sabine und Roland Bösel im Programm

Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz (17328)

Sabine Bösel / Roland Bösel

Warum bist du immer so?

Wie Ihre Kindheit sich auf
Ihre Partnerschaft auswirkt –
und wie Sie damit umgehen

GOLDMANN

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

© 2013 Orac/Verlag Kremayr & Scheriau KG, Wien

Originaltitel: Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?

Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes

fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CL · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17523-9

www.goldmann-verlag.de

*Wir widmen dieses Buch
unseren drei Kindern Florian, Markus und Clara,
die uns so viel über die Risiken und Nebenwirkungen des
emotionalen Erbes gelehrt haben. Danke!*

Inhalt

Eltern ohne Beipackzettel	11
Warum verhältst du dich so seltsam?	14
Sie haben nie gefragt	14
Sozialisation – so wirken unsere Eltern	16
Risiken und Nebenwirkungen	17
Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt	19
Ausflüchte, um sich nicht verändern zu müssen	28
Die guten Geister der Veränderung	33
Hinter den Kulissen	38
Nicht das Leben, das Überleben ist kompliziert	42
Zwei Mal Sex, zwei Mal Leben	42
Übernehmen Sie das Kommando	44
Lassen Sie das Leben bei der Tür herein	53
Wie Sie erfolgreich Anlauf nehmen	58
Fake it until you make it	65
Wie Sie dunkle Zeiten überwinden	66
Hinter den Kulissen	70
Ja, Mama, ich bin für dein Glück verantwortlich	74
Ich passe auf dich auf, Mama	74
Verdeckte Aufträge	76
Wie alte Aufträge uns belasten	78
Die Beziehung zu den Eltern zurechtrücken	82
Hinter den Kulissen	89

Meine Eltern sind schuld, dass ich nicht glücklich bin	92
Die Last auf meinen Schultern	92
Schweres Gepäck	94
Das magische Denken der Kinder	104
Lebensenergie zurückgewinnen	106
Hinter den Kulissen	112
Nie, nie, nie werde ich mich so runtermachen	
lassen wie der Papa	116
Ein verwirrender Sonntagnachmittag	116
Unbewusste Beschlüsse	118
Wie unbewusste Beschlüsse uns belasten können	123
Beschlüsse auflösen	126
Hinter den Kulissen	130
Das werde ich dir nie verzeihen	134
Ich habe noch immer einen Groll in mir	134
Der Stachel der Vergangenheit	136
Den Stachel herausziehen	143
Vergebung erneuert Familientraditionen	149
Hinter den Kulissen	151
Ich darf keine glückliche Beziehung haben	156
Alltagszoff	156
Die Eltern als Beziehungsvorbild	157
Warum tun wir das?	164
Sich befreien	179
Hinter den Kulissen	189
Ich mache es ganz bestimmt anders	193
Der Nikolaus ist ein guter Mann	193

Ich bin dafür, dass wir dagegen sind	194
Wenn die Rebellion zur Fixierung wird	196
Sinn und Unsinn fixierter Rebellion	200
Auf der Jagd nach dem verlorenen Schatz	203
Hinter den Kulissen	216
Darüber sprechen wir nicht	219
Späte Trauer	219
Ach, wie gut, dass niemand weiß	220
Der Unterschied zwischen guten und belastenden Geheimnissen und Intimsphäre	222
Geheimnisse, die uns nicht guttun	224
... dass ich Rumpelstilzchen heiß!	231
Hinter den Kulissen	243
Nachwort	245

Eltern ohne Beipackzettel

Wenn Paare sich therapeutisch mit ihren Beziehungsproblemen auseinandersetzen, landen sie früher oder später dort, wo ihr Verhalten am stärksten geprägt wurde: in ihrer Kindheit. Das beobachten wir als Paartherapeuten tagtäglich. Eltern und andere wichtige Bezugspersonen sind für uns ein besonders prägendes Vorbild in der Art, wie sie Beziehungen leben – das betrifft Liebesbeziehungen ebenso wie das Verhalten gegenüber anderen Menschen.

In Familien geht vieles im Verborgenen vor sich. Ein großer Teil unseres Verhaltens wird durch Gewohnheiten bestimmt, die unbewusst ablaufen, wie sozialpsychologische Studien belegen. Vieles davon wird an die nächste Generation weitergegeben. Dieses Erbe ist überwiegend hilfreich und sinnvoll. Unsere Eltern führen uns ein in die Welt, und wir lernen anhand ihres Vorbilds, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten, wie wir mit anderen Menschen auskommen und unsere Ziele erreichen können. Das Vorbild von Eltern hat auch Risiken und Nebenwirkungen. Leider gibt es dazu keinen Beipacktext, der auf sie hinweist und uns vorwarnt – geschweige denn uns Empfehlungen gibt, was im Falle unerwünschter Wirkungen zu tun ist. Es bleibt uns also nur übrig, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen.

Ihren Beipackzettel selbst zu finden, dazu wollen wir Sie ermutigen. In diesem Buch haben wir alle Hilfestellungen,

alles Wissen und die Erfahrungen aus unserer Praxis zusammengetragen. Seit vielen Jahren leiten wir zusätzlich zu unseren Paarseminaren auch Workshops »Generationen im Dialog«, in denen ein Elternteil mit Tochter oder Sohn teilnimmt, um ihr emotionales Erbe zu beleuchten und Frieden zu stiften – in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern ebenso wie zwischen Geschwistern, und nicht zuletzt auch im Sinne einer gelückten Liebesbeziehung.

Doch es gilt nicht nur zu erkennen, welche Nebenwirkungen Ihre Eltern auf Sie haben und weshalb Sie sich heute so und nicht anders verhalten. Wir wollen mit diesem Buch ebenso zeigen, dass auch Ihr Vorbild auf die Kinder Wirkung und Nebenwirkungen hat – als Mutter, Vater, aber auch als Großvater, Großmutter, Onkel oder Tante. Es gibt niemanden, dem wir Schuld geben wollen, und das empfehlen wir auch Ihnen nicht zu tun. Jeder von uns agiert so, wie sie oder er es am besten kann. Dort, wo es gilt, verfahrenere Situationen aufzulösen und Konflikte zu bereinigen, ist jede beteiligte Person aufgerufen, den eigenen Anteil an der Verantwortung zu erkennen und zu tragen, anstatt Schuld zuzuweisen.

Wir haben alle das Potenzial, unser Leben aktiv zu gestalten, sodass wir zufrieden und erfolgreich sind. Dafür haben wir die Selbstheilungskräfte in uns, die uns zum einen die Natur und zum anderen das »Medikament Eltern« geschenkt haben. Wir laden Sie ein, immer wieder Ihr eigenes Verhalten zu beobachten und sich dafür auch entsprechend zu würdigen. Denn wir Menschen können nur etwas an uns verändern, wenn wir uns selbst gegenüber wohlwollend bleiben.

In diesem Buch werden Sie viele Geschichten kennenlernen. Wir haben sorgsam Namen und Details geändert. Sollten Sie Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Geschichten entdecken, so zeigt das nur, wie sehr wir alle miteinander verbunden sind. Sie finden auch wahre Geschichten aus unserem eigenen Leben. Damit wollen wir Sie motivieren, denn wir alle sitzen in einem ähnlichen Boot. Fachlich beziehen wir uns auf das, was wir in unseren Ausbildungen lernen durften. Als Paartherapeuten steht für uns speziell die Imagotherapie im Vordergrund. Wie wir die Imagomethode verstehen, haben wir in unserem ersten Buch »Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz« dargelegt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und eine anregende Entdeckungreise zu den Schätzen Ihres emotionalen Erbes. Lassen Sie sich inspirieren und ermutigen, den Blick immer wieder auf sich selbst zu werfen und sich eine neue Chance auf Entwicklung zu gönnen.

Warum verhältst du dich so seltsam?

Beipackzettel



Gebrauchsinformation: Dieses Kapitel wird angewendet bei »seltsamem« Verhalten aller Art, das bei anderen, aber auch bei einem selbst auffällig wird, sowie bei Streit, Krisen, drohender Trennung und anhaltenden Konflikten mit Lebenspartnern, Kindern oder Eltern.

Warnhinweise: Das Lesen und Verstehen dieses Kapitels kann zu einer neuen Einstellung sich selbst und anderen gegenüber führen, die in Kombination mit dem Verstehen des nächsten Kapitels in einer dauerhaften Verhaltensänderung resultieren kann.

Sie haben nie gefragt

Sabine und Roland, 24 und 25 Jahre, auf einer Studentenparty in Wien

Die Luft ist stickig in der kleinen Wohnung. Viele junge Menschen stehen herum, sie plaudern und lachen. Musik tönt dünn aus einem billigen Lautsprecher. Sabine erzählt einem kleinen Grüppchen angeregt über den bevorstehenden Sommerurlaub bei den Meteora-Klöstern in Griechenland. Als sie sich zur Seite dreht, sieht sie Roland am Türstock lehnen. Mit dem Ellenbogen stößt sie ihre Freundin neben sich an und nickt mit dem Kopf in Rolands Richtung.

»Schau einmal, Roland ist im Stehen eingeschlafen!« Es wird gekichert. Sabine geht zu Roland hin und berührt ihn sanft am Arm. Er blinzelt. »Oh, bin ich jetzt tatsächlich eingeschlafen? Im Stehen?«

»Ja, Roland. Ist ja auch kein Wunder. Es ist Donnerstag und du bist seit vier Uhr früh auf. Möchtest du, dass wir nach Hause gehen?«

»Nein, nein, geht schon. Du unterhältst dich doch gut.«

Doch als zwanzig Minuten später Roland wieder schlafend am Türstock lehnt, schnappt ihn Sabine kurzerhand und sie gehen heim. Müde trotten sie nebeneinander durch die nächtlichen Straßen.

»Manchmal frage ich mich, wie das weitergehen wird.«

»Was meinst du, Roland?«

»Mein Vater hat gesagt, dass er das Geld für die Löhne wieder nicht beisammenhat, und in drei Tagen ist Zahltag.«

»Ach, das habe ich schon so oft von dir gehört, und dann habt ihr es ja doch wieder geschafft. Warum sollte das jetzt anders sein?« Roland seufzt und zuckt mit den Schultern.

»Sag, Roland, haben sie dich eigentlich jemals gefragt, ob du die Firma übernehmen willst?«

Roland bleibt abrupt stehen und schaut Sabine entgeistert an. »Was ist das denn für eine Frage? Das war doch immer klar, dass ich die Leitung übernehme. Da braucht man doch gar nicht darüber zu reden!«, sagt er aufgebracht.

»Natürlich muss man darüber reden. Das ist doch nicht selbstverständlich! Noch dazu, wo das Unternehmen Jahr für Jahr Verluste macht! Du hattest doch nie die Gelegenheit, dich frei zu entscheiden! Und ich erlebe täglich, wie du dich mit Haut und Haaren engagierst und gleichzeitig so frustriert bist.«

Roland wird ärgerlich. »Darüber will ich nicht reden. Ich muss morgen um fünf im Geschäft sein. Ich kann dir nur sagen, dass es meine eigene Entscheidung war. Ende der Debatte.«

Sozialisation – so wirken unsere Eltern

Von Geburt an werden wir geprägt, in erster Linie von unseren Eltern oder jenen Personen, die uns großziehen, aber auch von anderen Bezugspersonen wie Großeltern, Onkeln oder Tanten. So lernen wir verschiedene praktische Fertigkeiten: Wir krabbeln und lernen dann aufzustehen und schließlich zu gehen. Wir erfahren, dass es schmerzhaft ist, in die kochende Suppe zu greifen, und lassen das in Zukunft bleiben. Wir lernen, unsere Schuhe zu binden, uns selbst anzuziehen, sicher über die Straße zu gehen und vieles andere mehr. Als Kind entdecken wir auch allerhand Erstaunliches: dass Wasser nicht brennt, wenn man es ins Feuer schüttet, oder dass Glas zerbricht, wenn es herunterfällt, und man sich an den Scherben schneiden kann.

Nicht zuletzt aber lernen wir soziales Verhalten, um mit den Menschen in unserem Umfeld gut umzugehen und in die Gemeinschaft integriert zu werden. Vor dem Eisgeschäft stellt sich unser Vater mit uns an, und wir schließen daraus, dass sich das so gehört und man sich nicht vordrängeln darf. Wir grüßen und stellen fest, dass der andere meist lächelt, wenn wir selbst dabei lächeln. Wir lernen zu kommunizieren, unsere Befindlichkeiten und Meinungen auszudrücken. Die Art, wie wir das tun und welchen Wortschatz wir dabei anwenden, wird wiederum von unseren Eltern und dem näheren sozialen Umfeld beeinflusst. Ganz besonders prägt uns auch, wie die Eltern ihre Liebesbeziehung vorleben – oder auch nicht. In diesem Fall lernen wir ausschließlich durch Beobachten und unbewusstes Nachahmen.

Jeder von uns wird durch seine Sozialisation ein wenig anders beeinflusst. Nicht nur andere Länder haben andere Sitten, auch jede Familie hat eigene Verhaltensweisen und typische Kommunikationsmuster, also eine ganz spezielle Familienkultur entwickelt, die von einer Generation an die nächste weitergegeben wird.

Risiken und Nebenwirkungen

Gerade das soziale Verhalten und die Kommunikation sind es aber auch, was uns oft zu schaffen macht. Wir beobachten, wie vor dem Eisgeschäft sich jemand vordrängt, und ärgern uns: Das gehört sich doch nicht! Wir würden so etwas niemals tun! Am Arbeitsplatz stellen wir fest, dass unser Chef viel zu weich ist, um die Interessen der Abteilung durchzusetzen, und wundern uns, wie er nur Vorgesetzter werden konnte. Und die beste Ehefrau von allen lieben wir zwar sehr, doch ist es uns unbegreiflich, warum sie bei jedem, aber auch wirklich jedem Treffen zu spät dran ist. Warum, so fragen wir uns, verhalten sich die Menschen oft so seltsam?

Nun, zum einen muss gesagt werden, dass sich nicht nur die anderen seltsam verhalten, sondern auch wir selbst. Aus der Perspektive der besten Ehefrau von allen wird unser stets überpünktliches Verhalten genauso nervig und seltsam sein. Und unser Chef, der sich nicht durchsetzen kann, fühlt sich vermutlich von uns regelmäßig bedrängt und genötigt, wenn wir bei ihm nachfragen, und er wird sich ärgern. Zum anderen kann ein und dasselbe

Verhalten von anderen Menschen als sehr wohl passend empfunden werden. Jemand, der ein lockeres Verhältnis zum Thema Zeit hat, wird das permanente Zuspätkommen der besten Ehefrau von allen kaum störend finden.

Wir alle haben in unserem emotionalen Rucksack nicht nur hilfreiches, adäquates Verhalten eingepackt, sondern auch belastendes, manchmal sogar zerstörerisches. Jedes Verhalten, ob es uns adäquat oder unpassend erscheint, hat einen Hintergrund, sowohl das regelmäßige Zuspätkommen als auch das strenge Pochen auf Pünktlichkeit. Gründe dafür gibt es so viele, wie es Menschen gibt! Und auch das Beurteilen und Interpretieren eines Verhaltens hat seinen Hintergrund: Die Unpünktlichkeit der Ehefrau kann man ganz entspannt oder auch als eine Abwertung der eigenen Person betrachten. Dementsprechend unterschiedlich können auch die Folgen sein – vom freudigen Seufzen, dass sie nun endlich da ist, bis zum handfesten Streit ist alles möglich.

Immer dann, wenn wir seltsames Verhalten feststellen – bei uns selbst wie bei anderen –, können wir davon ausgehen: Wir haben es mit den Nebenwirkungen unserer Sozialisation zu tun. Nebenwirkungen sind das, was wir im sanftesten Fall als Marotte bezeichnen oder wo wir verständnislos den Kopf schütteln. Im schlimmsten Fall führen sie zu Streit, Konflikten und Krisen mit oft tragischem Ausgang.

Der entscheidende Punkt: Zum überwiegenden Teil sind wir uns dieses Verhaltens gar nicht bewusst. Vielleicht sind Sie zum Beispiel ein Mensch, der viel lächelt. Sie schütteln jemandem die Hand, schauen ihm ins Ge-

sicht und lächeln. Im Büro kommt Ihnen auf dem Gang eine Kollegin entgegen – und Sie lächeln. Sie sitzen im Meeting, ein Kollege präsentiert die Verkaufsergebnisse – und Sie lächeln. Alles schön und gut, werden Sie nun sagen, daran ist ja nichts auszusetzen. Natürlich nicht. Doch vielleicht ist dieses Lächeln schon so sehr eine Gewohnheit geworden, dass Sie sogar dann lächeln, wenn Ihnen jemand erzählt, dass es ihm gar nicht gut geht. Dann lösen Sie vermutlich beim anderen ein Befremden aus.

Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt

Vor einiger Zeit kamen Anita und Karl zu uns in die Paartherapie. Anita ist eine temperamentvolle, manchmal auch aufbrausende Frau, Karl ist eher der ruhigere, zurückgezogene Typ – was zwangsläufig zu Konflikten führte. Sie erzählten uns von einer typischen Szene:

Anita stand auf einem Stuhl in der Küche, um die alte Kaffeemaschine von ganz oben zu holen, Karl lehnte daneben am Tisch, um ihr behilflich zu sein. Anita erzählte von den Aufregungen ihres Tages. »Stell dir vor, unsere Nachbarin hat doch tatsächlich ihren hässlichen Gumibaum fast vor unsere Wohnungstür gestellt. Was glaubt die eigentlich! Daraufhin hab ich bei ihr geläutet und mich beschwert. Und weißt du, was sie zu mir gesagt hat?« Sie stemmte die Arme in ihre Seiten und blickte auf Karl herab. »Ich soll mich nicht so anstellen, hat sie gemeint. Das