Familientherapie-Kurs I 1987
Emotioneller Prozess in der Kernfamilie-
Möglichkeiten zur Stressabsorption oder
Adaptionsmechanismen einer Familie auf Überlastungssituationen

---

U. Davatz

I. Allgemein einleitende Gedanken zu Adaptionsmechanismen innerhalb einer Familie

Eine Familie kann als eine lebendige Einheit angesehen werden, ein Organismus, der verschiedene Möglichkeiten hat, sich an seine Umwelt anzupassen sowie mit Störfaktoren, die von aussen kommen, umzugehen. Diese Anpassungs- oder Adaptionsmechanismen sind primär nichts Pathologisches, sondern stellen lediglich menschliche Reaktions- und Verhaltensmuster dar, die darauf ausgerichtet sind, die Störung zu korrigieren resp. mit der Überlastung fertig zu werden. Erst wenn diese Reaktionsmuster über längere Zeit andauern, ohne dass sie wirklich erfogreich sind, d.h. ohne dass dadurch die Störungsursache wirklich behoben werden kann, werden sie zur Ursache einer Pathogenese, d.h. fördern sie krankhaftes Verhalten des Menschen als Ganzes sowie seiner verschiedenen Organe inklusive des Gehirns.

Die nachfolgend beschriebenen Reaktionsmuster kommen in allen Familien vor und sind deshalb nicht ein Indikator einer krankhaften Familie. Man kann sie lediglich in dysfunktionierenden Familien besser beobachten, da sie ausgeprägter sind und länger andauern.

Auch hier gilt wieder das Gesetz der aufgehobenen Monokausalität, die Krankheit wird nicht ausgelöst durch irgend ein Fehlverhalten und stellt auch nicht irgend ein Fehlverhalten dar, der krankhafte Prozess liegt im fehlgelaufenen Adaptionsmechanismus, der das erwünschte Ziel nicht erreicht. Man könnte auch sagen, die Krankheit stellt einen „run away feedback loop“ dar, d.h. einen davongelaufenen Rückkoppelungsmechanismus.

https://adhs.expert

II. Die drei verschiedenen Anpassungsmechanismen einer Kernfamilie auf Stress

Wenn eine Kernfamilie in eine Situation der Überbelastung gerät, kann sie darauf mit drei verschiedenen Anpassungsmechanismen reagieren. Die Wahl des jeweiligen Anpassungsmechanismus hängt nicht von der Ursache der Überlastung, sondern vielmehr von der „Programmierung", bzw. von der Erziehung der einzelnen Individuen in der Kernfamilie ab, d.h. sie wird also vor allem durch die eigene Erziehung der Eltern bestimmt. Auch hier wird der direkte Kausalitätsgedanke wieder unterbrochen, d.h. das Symptom, der Anpassungsmechanismus ist nicht ursachenspezifisch. Die Überbelastungsursache der Familie kann ganz verschiedener und vielfältiger Herkunft sein, die Anpassungsmechanismen hingegen kann man theoretisch auf drei Mechanismen zurückführen:

1. Anpassungsmechanismus: Ehekonflikt

Wenn sich eine Familie in einer Überlastungssituation befindet, so kann zwischen den beiden Ehepartnern leicht ein Streit ausbrechen, der mehr oder weniger heftig sein kann, nur in Worten ausgetragen wird, oder sogar tätlich wird. Nach erfolgtem Streit ist der Spannungspegel in der Familie meist für eine Zeit reduziert, ähnlich wie nach einem Gewitter die Luft reiner ist. Es ist die Zeit der Versöhnung und des Schmiedens von neuen Plänen und guten Vorsätzen. Der Anpassungsmechanismus hat also funktioniert, der Spannungs- oder Stresspegel der Familie ist gesunken. Je nachdem konnte auch eine Konfliktlösung zwischen den beiden Ehepartnern stattfinden und dann ist vielleicht die Ursache der Überlastung der Familie behoben.

Sehr oft führt der Ehestreit aber zu gegenseitigen neuen Verletzungen, da es dabei immer um einen Dominanzkampf geht, d.h. beide versuchen um alles in der Welt zu gewinnen, was somit langfristig Ursache zu einem neuen Ehekrach wird, der Ehestreit bringt also keine Konfliktlösung, sondern nur eine Konfliktverstärkung. Wenn die eheliche Konfliktsituation immer mehr eskaliert, sind schlussendlich die Versöhnungsphasen sehr kurz oder verschwinden ganz, während der Streit fortwährend andauert. In einem solchen Augenblick kann es zu Mord und Totschlag kommen, oder es wird geschieden und der Streit, resp. der Dominanzkampf, geht noch eine Zeitlang weiter über die Anwälte der beiden Ehepartner.

2. Anpassungsmechanismus: Krankheitssymptom in einem Ehepartner

https://adhs.expert

Im Augenblick der Überbelastung einer Kernfamilie kann einer der Ehepartner auch ein „Krankheitssymptom“ entwickeln. Dies bedeutet, dass er aussteigt aus dem Familienprozess oder anders wieder einsteigt, d.h. mit dem Symptom in den Prozess einsteigt. Der Ausbruch des „Symptoms“ bringt eine deutliche Neuorientierung des Familiensystems mit sich, d.h. es reguliert die Beziehungen neu und hat anfänglich deshalb meist eine kurzfristige beruhigende Wirkung auf die Stresssituation der Familie. Dauert das Symptom aber länger an, wird es wiederum Ursache von neuer Überbelastung der Familie.

Das Krankheitssymptom kann auf drei verschiedene Ebenen ausbrechen:

- physische Ebene → alle somatischen Krankheiten
- psychische Ebene → alle psychischen Krankheiten und Störungen
- soziale Ebene → alles soziale Fehlverhalten wie Delinquenz, assoziales Verhalten etc.

Meist bricht das Symptom bei demjenigen Ehepartner aus, der sich im ehelichen Dominanzkampf untergeordnet fühlt oder bei demjenigen der glaubt, sich mehr anpassen zu müssen an die Familiensituation. Diese Anpassung kann sich in einer unterordnenden Rolle manifestieren oder auch in einer überfunktionierenden Rolle, d.h. in einer Rolle, bei welcher man Verantwortung für alle und alles übernimmt. Sowohl dauernde Unterordnung wie dauernde Überverantwortung führen schlussendlich zu einer Stresssituation im betroffenen Individuum und somit zu einem Krankheitssymptom.

Weshalb das Krankheitssymptom auf der einen oder anderen Ebene ausbricht, hängt wieder mit der „Programmierung“ bzw. Erziehung der Personen zusammen. Selbstverständlich kann ein Mensch unter genügend Stress auch auf allen drei Ebenen gleichzeitig ein Symptom haben, und es können auch beide Ehepartner zu Symtomträgern werden, wenn sie sich beide dauernd abwechslungsweise in der einen oder anderen dysfunktionierenden Rolle erleben.

3. Anpassungsmechanismus: Weitergabe der elterlichen Stressreaktion an das Kind oder emotioneller Projektionsprozess auf das Kind

Im Augenblicke, da eine Familie in einer Überlastungssituation ist, könnn die Eltern auch vermehrtes elterliches Verhalten zeigen, d.h. sie können sich mit all ihren Emotionen und Bemühungen vermehrt auf das Kind konzentrieren. Dauert diese Überfokussierung auf das Kind, d.h. diese verstärkte Zuwendung zum Kinde

https://adhs.expert

über längere Zeit an, so bricht meist beim Kind ein Symptom aus. Dieses Symptom im Kind kann wiederum auf einer der drei Ebenen liegen, der physischen, der psychischen oder der sozialen. Meistens neigen die Kinder eher dazu, mit körperlichen Krankheiten zu reagieren oder dann mit sozialem Ausagieren, d.h. mit delinquentem Verhalten. Die psychischen Reaktionen sind bei Kindern eher selten, können aber auch vorkommen.

Auch dieses sich vermehrte dem Kinde Zuwenden, d.h. das sich verstärkte Konzentrieren auf die elterliche Aufgabe, bringt für die Eltern vorübergehend eine Beruhigung der Situation, sobald das Symptom aber länger im Kinde andauert, entsteht natürlich wieder eine neue Überlastungssituation.

Wie die verschiedenen Anpassungsmechanismen ineinander überwechseln und wie sie sich schlussendlich in eine Pathogenese verwandeln, muss anhand von Beispielen betrachtet und erläutert werden, da dies rein theoretisch kaum möglich ist.

2.2.87 DA/kv/pw

https://adhs.expert