Ablösungskonflikt von betagten Eltern mit Starrköpfigkeit oder Loyalitätskonflikt zwischen den Generationen

I. Einleitung

Der Ablösungsprozess von den eigenen Eltern oder Differenzierungsprozess von der Ursprungsfamilie nach Bowen ist ein lebenslänglicher Entwicklungsprozess und kann niemals als abgeschlossen angesehen werden. Deshalb muss man sich nicht darüber ärgern, wenn man sich immer wieder verstrickt in den Abhängigkeiten vom Ursprungsfamiliensystem entdeckt, sondern diese Verstrickung vielmehr als Herausforderung ansehen, um den eigenen Differenzierungsprozess weiter voranzutreiben und zu verfeinern.

II. Das Wertsystem der Eltern bewusst erkennen und emotionell respektieren

- Um sich vom Wertsystem der Eltern differenzieren zu können, muss man es als erstes erkennen und ihm in seiner Bedeutung einen gewissen Respekt beizupflichten (entsprechend dem 4. Gebot).

- Die Wertvorstellung der Eltern haben immer einen adaptiven Zweck, der aus ihrer Erfahrung, aus ihrem sozialen Kontext heraus verständlich ist. Hält man sich diesen Kontext genauer vor Augen, versteht man ihre Wertvorstellungen auch besser.

- Hat man sich einigermassen ins Bild gesetzt über die Wertvorstellungen der Eltern, geht es darum, sich das eigene Glaubensbekenntnis zu erarbeiten, seine eigenen Wertvorstellungen herauszufinden und sich innerlich zu diesen zu bekennen.

- Als nächster Schritt gilt es, die wichtigsten Unterschiede zwischen den Wertvorstellungen der Eltern und den eigenen festzustellen, und diese Unterschiedlichkeit als emotionelle Spannung auszuhalten.

- Dann kommt der praktische Schritt, dass man sich den Wertvorstellungen der Eltern und ihren Überzeugungsversuchen bewusst aussetzt und ihnen mit den eigenen stand zu halten versucht.

- Dieser praktische Schritt geschieht über regelmässige Besuche, Telefonate oder Briefwechsel.

https://adhs.expert

III. Typische Probleme, die auftreten bei der Auseinandersetzung mit betagten Eltern

- Die Eltern halten starrköpfig an ihren Wertsystemen fest und versuchen noch immer, ihre erwachsenen Kinder auf den rechten Weg zu bringen.

- Als „erwachsenes Kind" verfällt man dann leicht in die Versuchung, dasselbe zu tun, indem man versucht, die Eltern von den eigenen Wertvorstellungen zu überzeugen und zu überreden. Man versucht quasi, die eigenen Eltern zu erziehen, ein Vorhaben, das immer zum Scheitern verurteilt ist.

- Bei diesen gegenseitigen Erziehungsversuchen kann man sich in endlose Streiterein verwickeln, die zu nichts führen als zu emotionellen Erschöpfung.

- Die Eltern haben dabei viele verschiedene Möglichkeiten, die kindlichen Schuldgefühle in einem auszulösen.

- Durch diese Schuldgefühle wird man dann daran gehindert, zu seinen eigenen Wertsystemen und ganz einfach auch zu sich selbst zu stehen.

- Als Kind kann man aber auch sehr leicht Schuldgefühle bei den Eltern auslösen, indem man ihnen Vorwürfe macht über das , was sie früher als Eltern einem angetan haben.

- Eltern neigen sehr leicht und sehr schnell zu Schuldgefühlen und hören auch dort Vorwürfe, wo es gar nicht so gemeint ist.

- Sie schlagen dann sofort zurück mit Vorwürfen ihrerseits und lösen so bei einem wieder Schuldgefühle aus.

- Häufig verwenden Eltern auch Krankheitssymptome, um einen zu Gehorsam zu zwingen, manchmal drohen sie gar mit dem Tod, wenn sie einen anders nicht zum Schweigen bringen können.

- Da man den Eltern ja nichts Böses antun will, sondern instinktiv dem 4. Gebot gehorcht, wird man in einem solchen Moment leicht von seinem Vorhaben der Differenzierung abgehalten, d.h. man hält inne in seinen Bemühungen.

- Niemand will den Tod der eigenen Eltern auf dem Genick haben.

https://adhs.expert

IV. Ursprung von psychosomatischen Erkrankungen oder der „leibliche" Loyalitätskonflikt zu den Eltern

- Häufig ist man sich seiner Loyalität zu den Eltern gar nicht richtig bewusst. Man folgt ihren Regeln, auch wenn dies für die eigene Situation absolut kontraproduktiv, ja sogar schädlich ist.

- So tief ist man in der Loyalität zu den Eltern verwurzelt, dass man eher sich selbst und seine Gesundheit schädigt, als dass man den Eltern und ihren Wertvorstellungen dysloyal wird.

- Dieser Loyalitätskonflikt sitzt häufig an der Wurzel von psychosomatischen und auch psychischen Erkrankungen.

- Es gilt dabei herauszufinden, was der Loyalitätskonflikt ist und dann behutsam durch diesen hindurchzuführen.

- Zur Selbstdifferenzierung und somit Beseitigung des Leidens, gehört eine gewisse Dysloyalität den eigenen Eltern gegenüber.

V. Therapeutisches und selbsttherapeutisches Vorgehen

- Die Hauptaufgabe der der Ablösung bzw. Differenzierung von den eigenen Eltern liegt darin, dass man immer wieder lernen muss, die eigene Emotionalität in Form von Schuldgefühlen und Unwohlsein auszuhalten.

- Wenn es zu anstrengend wird, muss man etwas langsamer vorgehen, aber ja nicht aufgeben oder gar rückwärtsgehen.

- Man muss die eigenen Emotionalität immer wieder in objektive Bilder einzuordnen versuchen und so aufzulösen, resp. erträglicher machen.

- Ein guter „Coach" ist dabei sehr hilfreich, weil er einen in diesem Objektivierungsprozess zur Seite stehen und behilflich sein kann.

- Bleibt man ruhig und lässt sich nicht in einen emotionellen Strudel hineinreissen, passiert nichts bei den Eltern, d.h. nichts Gefährliches, sie werden nicht krank, sterben auch nicht, man entwickelt sich aber weiter und erhält eine neue emotionelle und intellektuelle Bewegungsfreiheit, die einer weiteren Differenzierung entspricht.

https://adhs.expert