# Familientherapie-Kurs I 1987

## Differenzierungsprozess von der Ursprungsfamilie

---

U. Davatz

Der Differenzierungsprozess von der Ursprungsfamilie ist ein lebenslänglicher Prozess, gleich wie man im Leben nie ausgelernt hat. Man kann ihn auch als psychosozialen Lernprozess bezeichnen, bei welchem man als Individuum immer differenzierter lernt, sich von seinem eigenen Familiensystem abzugrenzen. Dadurch gewinnt man als Individuum immer mehr persönliche Autonomie, d.h. innere und äussere Bewegungsfreiheit ohne jedoch den Kontakt mit dem Familiensystem zu verlieren. Im Gegenteil, durch den Differenzierungsprozess sind persönlich menschliche Kontakte innerhalb des Familiensystems in vertiefter und befriedigender Form möglich.
Dieser Differenzierungsprozess verlangt aktive Arbeit von der Person, die sich von ihrer Ursprungsfamilie versucht zu differenzieren. Der praktische Vorgang läuft immer in verschiedenen Zweierbeziehungen innerhalb des Familiensystems ab. Die betroffene Person kann dabei von zwei verschiedenen extremen Beziehungssituationen ausgehen, die von Bowen als die Fusionsbeziehung und die „cut-off"-Beziehung konzeptualisiert wurden. Geht man an erster Stelle von einer Fusionsbeziehung aus, so kann der Differenzierungsprozess am ehesten als Abgrenzungsprozess beschrieben werden, geht man von einer „cut-off"-Beziehung aus, so besteht der Differenzierungsprozess zuerst darin, neue Brücken über dieses „cut-off" zu schlagen, d.h. neue Beziehungskontakte herzustellen und erst anschliessend folgt der Abgrenzungsprozess. Der Abgrenzungsprozess in der Zweierbeziehung läuft darin ab, dass man hauptsächlich in bezug auf wichtige Themen eine eigene klare, möglichst emotionsfreihe Position bezieht, ohne dass man dabei das Gegenüber versucht zu überzeugen oder zu überreden oder zu überfahren. Ausserdem beinhaltet der Differenzierungsprozess in der Zweierbeziehung ein Zuhörenkönnen. Durch das Beziehen der eigenen Position dem anderen Gegenüber sowie das Zuhörenkönnen, entsteht ein Geben und Nehmen und daraus ein Entwicklungsprozess der Person, den man dann eben Differenzierungsprozess nennt. Sobald es sich um



https://adhs.expert

emotionell stark beladene Themen für die betroffene Familie handelt, sowie um tabusierte Themen, so ist es besonders schwierig, diesen Differenzierungsvorschlag vorzunehmen, da man leicht in starke Emotionalität gerät oder dann in einen „cut-off"- Zustand innerhalb der Beziehung. Im Augenblick der starken Emotionalität läuft meist ein hitziger Bekehrungskampf ab, der einem Glaubenskrieg ähnlich ist. Gerät man in den „cut-off"-Zustand, herrscht plötzlich eisige Kälte und man wird von der Beziehung abgeschnitten. Sowohl die emotionelle Hitze wie die Kälte sind schwer zu ertragen und deshalb hat man leicht die Tendenz, diesen heissen oder tabuisierten Themen auszuweichen. Durch dieses Ausweichen verliert man aber die Möglichkeit zur Differenzierung und somit die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung.

Das Angehen von solch heissen Themen darf jedoch nicht forciert werden, man muss sich dabei immer bewusst sein, dass es sich um einen Entwicklungsprozess handelt, der Zeit braucht. Die betroffene Person muss selbst wissen, was sie sich und ihrem Familiensystem zumuten kann in bezug auf die Geschwindigkeit dieses Differenzierungsprozesses. Forciert man den Differenzierungsprozess zu stark, so können Symptome auftreten.

Vom Vorgehen her ist es ratsam, mit allen lebenden Personen des Familiensystems einen persönlichen Kontakt herzustellen und möglichst viele harte Daten über die eigene Familie einzuholen, bevor man sich an die heissen oder tabuisierten Familienthemen heranwagt. Erst mit dieser Basis des persönlichen Beziehungsnetzes innerhalb des Familiensystems hat man genügend Sicherheit und es ist sinnvoll, den schwierigen Teil des Differenzierungsprozesses anzugehen, nämlich das Anpacken der heissen oder tabuisierten Themen.

Der Differenzierungsprozess führt bei der Person, welche diese Arbeit auf sich nimmt, zu differenzierterer Meinungsbildung, einem differenzierteren Verhalten und Reaktionsmuster sowie zu einer grösseren Bewegungsfreiheit innerhalb von verschiedenen sozialen Strukturen. Die Person wird zu einem flexibleren anpassungsfähigeren und dadurch auch überlebensfähigeren Individuum, ohne jedoch dabei „charakterlos" zu werden. Im Gegenteil, die einem ganz eigenen Charakterzüge können besser gehandhabt und eingesetzt werden. Aber wie schon eingangs erwähnt, ist dieser Prozess nie abgeschlossen, genauso wie ein Mensch in seinem Leben nie ausgelernt hat.

Da/kv/mg



https://adhs.expert