Familientherapie-Kurs I 1993

Soziale Vererbung

Wie kann ich diesen Prozess unterbrechen?

U. Davatz

I. Einleitung

Man sollte nicht mit der Absicht dahinter gehen, die soziale Vererbung zu unterbrechen, denn vererbt werden ja nicht nur schlechte Eigenschaften, sondern auch viele gute. Man kann allenfalls versuchen, die Vererbung etwas umzulenken, leicht umzugestalten. Doch wie gehe ich dabei vor?

II. „Social engeneering" im sozialen Vererbungsprozess

- Um den sozialen Vererbungsprozess beeinflussen zu können, muss als erstes der Prozess ganz genau studiert und erkannt werden im Sinne eines komplexen Evolutionsprozesses.
- Für dieses Studium muss mindestens ein 3-Generationen-Schema angelegt weden, anhand von welchem man die verschiedenen komplexen Interaktionsprzesse innerhalb der Familie studiert werden kann.
- Die verschiedenen sozialen Erbfaktorenträger der Familie müssen zu besagtem Thema, das man verändern möchte, angehört und verstanden werden.
- Schlussendlich muss man sich selbst in seinem Verhalten und seinem Denken als Mitagent dieses Vererbungsprozesses möglichst objektiv beobachten.
- Wenn man das Gefühl hat, man wisse wie die Interaktion im Vererbungsprozess ablaufe, dann kann man an die Veränderung gehen.
- Man soll sich aber nicht mit billigen, allgemein gültigen, oberflächlichen Erklärungsmodellen zufrieden geben, man soll immer nach möglichst individuellen Erklärungsmodellen suchen.
- Bei der Analyse der Interaktion soll an die Interaktion zwischen allen verschiedenen Familienmitgliedern gedacht werden und nicht nur an die zwischen Ehepartnern oder Mutter und Kind etc.

https://adhs.expert

III. Persönliches Vorgehen

- Situation herbeiführen oder aufsuchen, in welcher typischer Prozess abläuft, der das Thema der sozialen Vererbung demonstriert resp. diese vererbten Muster aufrecht erhalten.
- Sich selbst darüber klar sein, welchen Baustein man liefert im vererbten Muster bzw. welche Bausteine.
- Einen Verhaltensbaustein herausgreifen und versuchen durch einen anderen zu ersetzen.
- Sobald man in der Lage ist, einen einzigen Baustein seines eigenen Verhaltensmusters zu verändern, folgt darauf eine ganz neue Sequenz und das Familienmuster kann sich total ändern.
- Als erstes wird einem aber Widerstand entgegen gebracht, welcher einem zu den alten Verhaltensmustern zurückkehren lässt. Dabei muss man genügend Kraft einsetzen, diesem Widerstand zu widerstehen.
- Ist es einem einmal gelungen, einen Verhaltensbaustein von sich zu ändern, so muss man diese Veränderung durch Wiederholung zu konsolidieren versuchen.
- Diese Wiederholung des neuen Verhaltensmusters kann in der Ursprungsfamilie mit dem Partner und am Arbeitsplatz praktiziert werden.
- Mit einem veränderten Verhalten kommt auch ein verändertes Denken und umgekehrt, die beiden beeinflussen sich gegenseitig.
- Sobald ein verändertes Denken stattfindet, gibt man auch ein neues Programm an seine Erben weiter.

Beispiel: Video Fam. Eck.

Grossvater und Vater hatten Alkoholprobleme. Mutter, als älteste Tochter, hatte ebenfalls Alkoholprobleme. Sie wollte weg vom Bauern und heiratet einen Bauernsohn in der Schweiz. Sie ist Österreicherin. Ihr Mann wird notgedrungendermassen wieder ans Bauern gebunden über Wochenende, da niemand den Bauernhof übernehmen will resp. der Bruder des Mannes, der den Bauernhof hätte übernehmen sollen, stirbt. Tochter entwickelt nicht Alkoholprobleme, sondern Bulimie, ebenfalls ein Suchtproblem. Wie kann diese Vererbung unterbrochen werden? 25.10.93 Da/kv/mg

https://adhs.expert