Familientheorie II 1992

Themata und Verlaufsbeschreibung:
"Vom Umgang mit "Cut-off" (Beziehungsabbruch) und dessen Ueberwindung.

Ich möchte mich schwerpunktemässig mit dem Begriff "Cut-off" auseinandersetzen und dies im Rahmen meiner Familie. Ich habe die Vermutung, dass in unserer Kernfamilie und über weitere Generationen hinaus Beziehungsbbrüche eine Art Tradition haben. Retten der eigenen "Haut" und persönlicher Bedürfnisse, scheint offenbar in einigen Fällen nur durch Beziehungsabbruch möglich zu sein.

Konkretes Vorgehen:
Ich habe mir vorgenommen, auch in heiklen Momenten am "Ball zu bleiben". Nicht gleich das Feld zu räumen, Fragen, mir erzählen zu lassen. Beispielsweise wie die Trennung (Scheidung) für meinen Vater gewesen war. Erzählen lassen hat den Vorteil, dass vermeintliche und echte Vorwürfe den Kommunikationsablauf nicht unterbrechen, weil zuviel Emotionen auftauchen. Meist kommt es dann zu einer erneuten Verletzung, welche die Situation noch ohnmächtiger erscheinen lässt. Erzählen lasen bedeutet hier dem andern zuzuhören, sich auch etwas geben lassen und auf sich wirken zu lassen. Die Schilderung der persönlichen Situation des andern (Vater) ermöglicht Verständnis und etwas Distanz zu den eigenen Verletzungen. In der Regel verhalten sich Eltern aus eigener Not und Angst ungeschickt. Sie versuchen ihre eigene "Haut" zu retten. Eigene "unverdaute" Verletzungen können sich in hinderlicher Weise über Generationen hinweg fortsetzen.
Manchmal habe ich das Gefühl, das noch nach zwanzig Jahren eine eigentlich Trennung (emotionale Verarbeitung) unserer Familie nicht wirklich und auf reifer Ebene vollzogen wurde. Oder zumindest zu einem entspannteren Umgang miteinander führen würde. (Beispiel Heirat der jüngeren Schwester: in diesen Situationen steigen die Emotionen und meist endet die Sache in einem Krach der Eltern). Unerledigtes hat die Wirkung, dass sie ähnliche Situation "infisiziert " und keine akzeptable Lösung ermöglicht. (Selbstverständlich ist dies meine Sicht der Dinge und möglicherweise sieht dies für die andern anders aus).
So wie ich erst in diesem Jahr festgestellt habe, dass meine Schwestern eine andere Situation hatten in unserer Familie besonders was die Geschlechtsidentifikation anbelangt. So fehlte mir diese über weite Strecken, da mein Vater nicht mehr bei uns wohnte und der zweite Mann meiner Mutter mich nicht akzeptierte. So hatte ich noch die Möglichkeit ausserhalb der Familie "Väter" zu suchen, was dann jeweils auch in die Hosen ging, da ich wahrscheinlich zu grosse Ansprüche an jene stellte (Lehrer etc.).
Die "Kunst" der Entwicklung ist, unterscheiden zu können, was unter den gegeben Möglichkeiten realistisch ist und was illusionäre Vorstellungen sind, welche aus dem defizitären Hauhalt erwachsen und immer nur zu erneuten Kränkungen führen. ("Teufelskreise") Vergangenes lässt sich nur durch allmähliche Akzeptanz und Trauer heilvoll integrieren. Aus dieser Perspektive ist dann aber ein Aenderung im Verhalten der Gegenwart und Zukunft möglich. Es werden nicht immer dieselben "Teufelskreise" aktiviert.

~~* selbstverständlich, weil es mir ein echtes Anliegen ist~~

https://adhs.expert

"Cut-off-Verhalten" und dessen Bewältigung

"Cut-off" ist ein Begriff, der jegliche Form von Kontaktabbruch zusammenfasst, d.h. Rückzug, Schweigen, Trotzen, zu den massiven Formen gehören, Drogeneinnahme, Suizid etc.). Motiviert ist der Kontaktabbruch oft aus Selbstschutz, weil die betreffende Person nicht bekommt oder nicht gelernt hat zu nehmen, was sie für ihr emotionales Gleichgewicht benötigt.
Beziehungsabbruch wird hier nur in Beziehung mit wesentlichen Bezugspersonen, welche auf die Identitätsbildung Einfluss haben, verstanden, in der Regel sind dies Personen, die zum Familiensystem gehören und das über drei Generationen.
Beziehungsabbruch zu wichtigen Bezugspersonen verhindern in ganz speziellen Bereichen Entwicklung. Defizite in der Kernfamilie zeigen sich deshalb in der Regel erst bei Aufnahme von Partnerbeziehungen im Erwachsenenalter. Wo Ansprüche auftauchen, welche nur in der Familie kompetent erlernt werden können. (Nähe-Distanz-Regelung, z.B. "Abgrenzung") Neustart ist oft erst fundiert möglich, wenn alte Beziehungen geklärt wurden. Klärungen erfolgen durch Informationsaustausch, daher ist die Aussprache (sich die gegenseitige Perspektive erörtern zu lassen) der erste Schritt zur Ueberwindung von "Cut-off"-Verhalten. Unerledigte "Geschäfte" gehen oft einher mit starken Emotionen, welche den Austausch oft verhindern. Der Sinn der Familientherapie beispielsweise ist es, mit einer neutralen Person ein solches Gespräch strukturiert zu ermöglichen.
Familiensysteme können ähnlich wie Nahrungsketten in der Oekologie verstanden werden. Familien verfügen über "Familien-Konti" (Nagy) in denen verdeckt oder offen Buch geführt wird über Soll und Haben. Personen, welche ihre Bedürfnisse in der Kernfamilie nicht befriedigen konnten, tragen diese Defizite weiter in ihre eigene Familie und holen sich dort, was sie nicht bekommen haben. Dysfunktional ist dies, weil die Ansprüche sich in der Zeit und an den "falschen" Personen täuschen. Erst die Reflektion über die eigene Geschichte ermöglicht im weiteren eine Umkehr oder Unterbrechung dysfunktionaler Muster.

Implikationen für meine Geschichte

Von der Trennung an (ca. 8. Lebensjahr) volzog sich meine Entwicklung (bleiben der Eltern) quasi in einem Klima zwischen "Stuhl und Bänken (Bank)". Da weder in der Familie (bezüglich der neuen Partner meiner Eltern) des Vaters noch der Mutter, aus welchen Gründen auch immer, kein Platz für mich war, konnte ich lange kein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln. Ich fühlte mich lange als unerwünscht und ausgeschlossen. Dies übertrug sich auch auf andere Lebensbereiche. Aus dem Lebensgefühl, nicht dazugehören zu dürfen, entwickelte ich oft eine Sicht nicht in Ordnung zu sein. Kompensieren konnte ich dies dank meinen Ressourcen (Malerei, Sport, Intellekt etc.). Diese Ressourcen bildeten oft aber nur eine Krücke, mit Hilfe deren ich mir Anerkennung verschaffte. Oft hatte ich das Gefühl überhaupt nicht wahrgenommen zu werden (Vater), oder zumindest nicht die, die ich bin. (nicht so)
Heute weiss ich, dass diese Defizite meine Wahrnehmung verzerren und ich viele Möglichkeiten habe, mit das zu holen, was ich benötige. (Regelmässiges Treffen mit Vater).

https://adhs.expert

Geschlechterollen: Das Bild von Mann und Frau in meiner Familie

---

Selbstverständlich sind Familiensysteme wiederum Teilsysteme von übergeordneten Ganzheiten: wertweisende gesellschaftliche Einflüsse, Epoche etc. Eine Familie kann also kaum unabhängig von diesen Einflüssen betrachtet werden. Obwohl gerade auch Familien sich so hermetisch gegen äussere Einflüsse abschirmen können und sich sozial in die Isolation treiben, was oft dann auch zu negativen Entwicklungen in der Ausbildung der Identitäten führen kann.
Aus meiner Perspektive und vereinfacht formuliert habe ich das Verhältnis von Frau und Mann in meiner Familie, und dazu zähle ich auch das weitere Umfeld, Onkel, Tante, Grosseltern, neu Zugezogene etc. als Kampf erlebt. Ich kann mich an keine Situation erinnern, wo ich in irgendeiner Form Mann und Frau als Einheit erlebte, die zusammen etwas tut.
Männer hatten ihre Arbeit, Freunde (dies in erster Linie zum Jassen) Erfolg und erbrachten Leistungen. Frauen waren für die Kinder da und das Essen.
Von meinen männlichen Vorbildern trage ich ein eher negatives Bild in mir. So glaube ich, dass sie in wesentlichen Belangen (Wünsche, Bedürfnisse, Emotional) von den Frauen dominiert wurden. Nicht selten gingen sie feige einem Konflikt aus dem Wege, weil sie in der direkten Auseinandersetzung mit den Frauen sich nicht behaupten konnten, ihre Emotionen nicht wichtig genug nahmen. Konflikte endeten immer in einem vorübergehenden oder auch totalen Beziehungsabbruch ("cut-off"). Wobei man hier ja besser unterscheidet zwischen Kontaktabbruch und Beziehungsabbruch. Wohl kann ich ja den Kontakt abbrechen, die Beziehung bleibt weiterhin bestehen, in welcher Form auch iimmer und hat Auswirkungen in verdeckteren Bereichen.Weiter kommt mir schlagwortartig in den Sinn, aus der Sicht der Frauen: Männer sind grob, (vorallem wenn sie etwas wollen) dreckig und auch gefährlich. Mein Vater hat wesentlich Konflikte mit physischer Gewalt beendet. Wobei dies, meine ich, immer aus einer ,völligen in Fragestellung seiner Person geschah. Bedrohung und Verunsicherung sind wesentliche Momente aus denen meine "Männer" grob wurden. > in die Enge getrieben durch Forderungen, welche sie ahnend nicht erfüllen konnten.
Von meinem Vater lernte ich *unausgesprochen ,dass man aus dieser Misere nur (Misere mit Frauen) heil herauskommt, wenn man beruflich reüssiert. Ansonsten geht man unter.("wer nicht besser wird, hört auf gut zu sein" etc.). Selbstverständlich gab ihm die "Gesellschaft" immer recht. Die instrumentelle Macht war immer auf der Seite meines Vaters. Schwächen wurden nie eingestanden. Lange hatte ich das Gefühl dass ich in den Augen meines Vaters nur ein "Hosenscheisser" bin. (Jegliche Kritik oder Wunsch an ihn , wurde mir als "mimosenhaft" ausgelegt, was mich in ein unglaubliches Dilemma stürzte: Was muss ich tun, damit ich meinem Vater gefallen konnte?).

https://adhs.expert