

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Das sind Alicia und Blereim und Alicia hat ein ziemliches Gespaltenungsverhältnis zu ihrer Mutter. Einerseits telefoniert ständig, andererseits ist sie nachher jedes Mal gestresst, weil ihre Mutter wieder dieses oder jenes kritisiert für ihrem Leben.

Aber der Mutter wie Blereim wird auch nichts raten, einfach nicht alles zu erzählen.

Das geht nicht.

Und jetzt sind Blereim und Alicia den Punkt, wo sie gerne Kinder hätten.

Blereim macht sich ziemlich Sorgen, dass der Einfluss der Schwiegermutter noch grösser wird und Alicia eher auf sie als auf ihn lasst.

Vielleicht die ganze Berechtigung, die Befürchtung.

Wir kommen im Bezugskosmos, den wir heute nicht nur schauen, was für Beziehungen wir heute stecken, sondern nehmen auch, was vorher war und wie uns das alles beeinflusst.

Ich bin zwar bei Meier-Journalistin und mir, wieso ich?

Alicia sammelt auch eine Psycho- und Partherapeutin.

Ablösung.

Ich habe gedacht, dass ein Stück weit etwas einfach passiert, also läuft der Ding.

Und ein bisschen stimmt es, und ganz stimmt es eben nicht.

Im besten Fall lösen wir uns immer mehr ab von der Herkunftsfamilie.

Es kann aber durchaus sein, dass man irgendwo stecken bleibt.

Und es kann auch sein, dass das nicht einfach von alleine passiert.

Und warum? Das schauen wir jetzt ein bisschen an.

Das wollte ich eben gerade fragen.

Aber es gibt Ablösungsprozesse, die einfach smooth laufen?

Ja, ich glaube schon.

Ich finde es auch eine gute Nachricht, wenn das so wäre, als wenn wir es jetzt einfach pathologisieren.

Es ist einfach ein Problem.

Obwohl ich muss sagen, bei Menschen, die zu mir kommen, ist es fast immer ein Thema, dass das nicht so einfach gelaufen ist.

Das ist auch ein tolles Wort, so smooth.

Und wenn ich im Umfeld schaue,

muss ich sagen, das ist jetzt nicht irgendwie die Regel, dass es einfach so geht.

Ich meine, es ist aber auch das Gefühl,

dass wir immer höhere Anforderungen an die Ablösung und die Individualisierung haben.

Also ich finde, es ist recht so verknüpft.

Aber durchaus etwas, das sich einfach mal lohnt, ein paar Gedanken darauf zu verwenden.

Die verschiedenen Ebenen, die schauen wir in den nächsten 50 Minuten sicher an.

Ich möchte einsteigen mit einer Liste.

Und zwar aus dem Buch von Sandra Konrad, nicht ohne meine Eltern.

Und sie stieg gerade im Vorwort mit Demi.

Im Gegenwart meiner Eltern fühle ich mich oft wie ein kleines Kind und werde von Kühe fühlen, überwältigt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Ich fühle mich für meine Eltern verantwortlich.
Ich bin ständig enttäuscht von meinen Eltern,
weil sie nicht so sind, wie ich sie gerne hätte.
Ich kann meinen Eltern keine Grenzen setzen.
Ich muss meine Eltern stolz machen.
Ich traue mich nicht mit meinen Eltern über meine wahren Gefühle zu sprechen.
Meine Eltern wissen am besten, was gut für mich ist.
Jetzt geht das da noch über zwei Seiten weiter.
Und jeden Satz ist richtig gut.
Richtig gut.
Also wenn ich das an sie stieg, lege ich an.
Ich dachte, okay, vielleicht muss ich gleich noch mal darüber nachdenken.
Also was mir schon wichtig ist, um vorausschicken.
Ich bin selbst manchmal nicht ganz sicher,
wie fest die Ablösung dann auch bei welcher Familie
es sein muss, um von einer gesunden Ablösung zu sprechen.
Und ab wenn es so richtig verstrickt ist.
Also unsicher im Sinne von, ich finde es auch schwierig hier wieder zu bewerten,
wie viel Ablösung es muss sein.
Weil für mich ist es vor allem relevant,
gibt es einen Leidensdruck bei jemandem im System,
weil man wirklich nicht kann sich selber sein.
Und wie fest wird das gefordert?
Und im Normalfall hat das dann ganz viel mit Schuldgefühl,
die suggeriert werden mit Aufträgen, die weitergegeben werden zu tun.
Und das finde ich schon problematisch.
Leidenssatz, ich fühle mich für meine Eltern verantwortlich,
sagt ja eigentlich noch nicht mit aus,
ob das eine gesunde Verantwortung ist,
sondern einfach, ja, ich kann es auch mitfühlen.
Ich fühle mich auch für meine Freundinnen und Freunde verantwortlich.
Oder ist es eben aus einer Schuld,
oder aus einem Auftrag von meinen Eltern.
Ja.
Und wenn man gerade schon mit der Schema-Ebene hineinkommt,
da kann man wirklich gelosen,
ist es so etwas, das aus dem gesunden Erwachsenen-Modus kommt,
wo man sagt, ja, ich fühle mich für meine Eltern auch verantwortlich.
Wir haben gerade im Vorgespräch darüber geredet.
Ich würde die Frage, also total, ja, jetzt mit meinem 85-jährigen Vater,
dass ich gewisse Verantwortungsbereiche offen und freiwillig übernehme,
die ich vor zehn Jahren noch nicht habe müssen.
Und das Zweite ist, oder ist es so eine autoritäre Stimme,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

ist es ein Auftrag, ist es eben die Schuldinduktion,
was auch heisst.
Und wenn du das nicht machst, bist du ein schlechtes Kind.
Aber auch schon dort muss man wieder schauen,
ist das mehr mein Kopf von mir, das sagt,
oder im nur schwierigen Fall,
sagen mir, dass die Eltern wirklich, du lasst mich im Stich,
du lasst mich allein.
Alles, was ich für dich gemacht habe,
und jetzt gehst du einfach ins Ausland,
wäre ein grosser Unterschied.
Und dort, also dort werde ich schon hellhörig,
wenn jemand kommt und sagt, meine Eltern fordern eigentlich,
mein Leben in ihren Dienst zu stellen.
Wie weiss ich dann, ob ich noch verstrickt bin oder nicht?
Also zuerst einmal so ein Innenspüren,
das, was wir schon angeregt haben,
von wie oft fühle ich mich schuldig gegenüber meinen Eltern,
finde ich schon mal ganz spannend.
Und wie oft bin ich, habe ich das Gefühl, ich enttäusche meine Eltern.
Und aber auch, das hat sie Zandra auch geschrieben,
wie oft enttäuschen mich auch meine Eltern,
weil das ist schon interessant.
Weil eine Loslösung würde ja auch heissen,
ich gebe die Eltern zurück in die Eigenverwandlung
von ihrem Leben und bin die auch nicht enttäuscht,
wenn sie nicht etwas mehr geben.
Und das finde ich, ist ein wichtiger Punkt,
was in diesem Buch so geschaffen wird.
Der Ablösungsprozess braucht es von beiden Seiten.
Es kann sogar sein, dass die Eltern sich gelöst haben,
aber keine.
Ja, es ist wie keine Einbahnstrasse.
Es kommt von beiden Seiten.
Und ich glaube, jetzt kommt es darauf an,
wie sie gerade zulassen,
ob er mit dem Ohr vom Kind zulassen,
selbst schon wieder Eltern von Kindern sind.
Und dass man dort einfach weiss,
dass wir sowieso die Verantwortung übernehmen müssen
für unsere Ablösung im Sinne,
dass man selbst für sich zuständig war,
passt ja ganz gut in die ganze Schemaarbeit,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

dass man eigentlich die Beziehung zu sich selbst stärkt
und dann möglichst aus einem, also nicht isoliert.

Man sollte noch nicht irgendwie isoliert sein
von anderen Beziehungen, knapp abknappen.

Aber wir sollen nicht abhängig sein,
bevor das hier im Röppchen etwas bringt.

Und da ist ja ein paar gute Fragen, die man sich stellen kann,
um ein bisschen zu spüren,
wie verstrickt bin ich noch?

Ja, ich habe in der Vorbereitung einfach gedacht,
dass das Thema auch in den Beratungen und Therapien,
das ist ein extrem komplexes Thema.

Und wenn man mit dem Begriff kommt,
überhaupt nicht klar ist, was,
und ich habe ein bisschen zusammengefasst,
für die, die Ruhe haben jetzt,
die es gibt, dürfen gerne nach jeder Frage
kurz auf den Pause-Knopf drücken
und dort ein bisschen überlegen.

Sich zu überlegen,
haben meine Eltern mir einen Auftrag mitgegeben,
die ich in meinem Leben erfüllen soll,
damit sie zufrieden sind mit mir
und wenn ich anwähle.

Findet sich in diesen Auftrag Widersprüche.

Also beispielsweise kann es sein,
ich will, dass du erfolgreich wirst,
aber trotzdem abhängig bleibst von uns.

Oder ich will, dass du etwas Besonderes bist,
dass du zu fest auffällst.

Das ist ganz oft so, dass es einen Auftrag mitgegeben wird,
dass man gar nicht erfüllen kann.

Egal, wie man es macht, etwas anderes geht wieder nicht.

Was ist die Logik dahinter?

Das ist schwierig, ganz allgemein zu sagen,
weil es sich die Eltern ja meistens auch nicht ganz bewusst sind,
sondern selbst schon mitnehmen.

Aber meistens, um sich wieder zu verbinden,
also jemand, der erfolgreich ist,
hat natürlich die Tendenz,
dann auch selbstständig zu werden und fliegen zu werden
und die anderen vielleicht zu überflügeln.

Und dann kann man so Doppelbotschaften schicken,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

bis er erfolgreich,
dann geht es nicht weg.
Also es gibt auch so einen schönen Begriff,
wie man z.B. nicht will, dass Kinder erfolgreicher werden,
dass man selber, das ist ein überrundiges Verbot,
also dass man sagt, ich will schon, dass du erfolgreich bist,
aber ich muss immer nur die erfolgreichere sein
oder die grössere sein.
Das ist auch spannend,
so eine Struktur von den Eltern anzuschauen,
oft auch eine narzistische Struktur dahinter,
das eigentlich ein Unsichers- selbstwertgerüst.
Und dort so ein bisschen hinein zu spüren,
was sind so Verwiderrsprüche um.
Ich finde eine ganz spannende Frage,
in der ich auf die Welt komme.
Was hat meine Eltern sich,
wenn ich auf die Welt komme,
gewünscht, was mal aus mir wird?
Und ich meine, ja, im besten Fall haben sie sich gewünscht,
dass das Kind glücklich wird und kann leben, was es will.
Aber wenn wir ganz ehrlich sind,
haben ganz viele Familien wahrscheinlich auch so präferierte Wünsche
und das geben wir natürlich mit.
In der ganzen Schema-Prägik kommt man das mit über.
Wird ich jetzt eher auf der Musik gefördert
oder eher im Sport?
Wird ich in der Schule gut mitmachen?
Oder wenn ich zu Hause zeichne, stricke, bastle?
Und danach, z.B. bei der Anwältin oder beim Arzt,
oder was es denn ist,
wird man ja schon so richtig gegebenfalls gelenkt.
Und dann eben die Gefahr, die Eltern sind already enttäuscht
und das will das Kind nicht.
Das will das Kind nicht, genau.
Und jetzt auch noch mal schnell raus, ganz wichtig,
wir dürfen auch Wünsche oder sogar Erwartungen haben
an unsere Kinder, aber die müssen flexibel bleiben.
Also ich darf sozusagen,
wir können uns ja überlegen, mir als Eltern,
wo unsere Kinder auf die Welt gekommen sind,
ich könnte dir absolut aufschreiben,
was ich mir vielleicht wünschte,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

was sie macht, was finde ich besonders mit mir ansprechen.
Aber wie zu wissen, sie ist aber ein eigener Mensch.
Ja, und du hast die Liebe nicht an das koppelt.
Genau.
Und ich bestrafe sie nicht, wenn sie nicht anders ist.
Und ich werde müssen damit umgehen,
wenn sie dann entscheidet, etwas ganz anderes zu machen.
Ja, und darf ich dann aber nicht auch sagen,
dass ich enttäuscht bin,
enttäuscht ist, Spannungswort zu übernachten
oder einfach finde ich, ja, ich finde es nicht zu lesen,
dass du jetzt Maschinenpistolen Champion geworden bist.
Es kommt glaube ich ein wenig darauf an, wie man es sagt
und in welchem Alter man es sagt.
Jetzt werden wir Maschinenpistolen.
Ich hoffe nicht, hoffe eher nicht,
dass es ein Maschinenpistolen Champion gibt.
Aber ja, ich kann auch nachvollziehen,
dass du sagst, das wäre jetzt dein Erster,
für deine Kinder.
Ich finde es eine spannende Frage,
weil ich stelle mir jetzt vor, sie am Tisch zu hocken
und der Sohn ist 25 und der ist ein Champion.
Und die Mutter sagt,
irgendwann wohl wollen,
mit einem Lächeln in den Augen, mit einem Subtext,
ich liebe dich sowieso.
Also weisst du, wenn ich mir jetzt hätte können auswählen,
was du wirst, hätte ich jetzt vielleicht nicht das genommen.
Es ist natürlich anders,
also wenn wieder die Schuldinduktion kommt von,
du hast mich enttäuscht.
Also ich finde schon, super spannende Frage,
das ist auch philosophisch,
weil es gibt ja auch Sachen,
die Kinder uns wirklich enttäuschen.
Also wenn sie vielleicht ganz krasse Regeln brechen,
soziale Regeln brechen,
wenn sie vielleicht anderen Unrecht, Leid,
Gewalt anlösen, wäre für mich anders.
Also wenn ich, mein Konzept,
weil ich gerne mein Kind hier irgendwie zusammen
konfiguriert hätte, wenn das nicht vertebt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Und denken aber gerade bei Kindern,
die am entwickeln sind,
ist das Wort Enttäuschung
eines, was sie sich bemerken werden,
wenn wir das sagen.
Es ist was nicht das,
es ist was nicht eine Frage vom Alter.
Ich glaube, ich finde es einfach noch wie wichtig,
dass irgendwann muss man auch als Kind
umgehen, dass die Eltern eben nicht
mit allem einverstanden sind, was man macht.
Und deswegen muss man es trotzdem nicht machen.
Ja, man kann es aber auch anders sagen.
Also man kann natürlich ohne
mit einer solchen moralischen Kühle zu kommen,
trotzdem ja mitteilen,
dann finden sie so haltgut.
Aber es bleibt vielleicht also
ein bisschen in Gratwanderung.
Ich finde es spannend,
du bringst es gerade rein.
Es ist auch eine wichtige Frage,
wie fest habe ich als Kind und Jugend
rebelliert?
Und wie ist auf den Widerstand,
auf diese Rebellion reagiert worden?
Und damit die Eltern nicht sagen,
ah, schön, du bist endlich in der Identität zu kreisen,
das ist super.
Das ist glaube ich auch nicht das Ziel,
aber es ist ja auch reibig.
Und man darf dort natürlich auch sagen,
also ich glaube gerade,
so in den Jugend ist es auch okay,
dann wird es sagen, es finde ich so nicht gut,
ich will das nicht.
Aber es kommt darauf an,
ob man irgendwie auf Augenhöhe bleibt,
weil dort kommen sie auch auf Augenhöhe,
sind ja auch so ein bisschen Machtkämpfe.
Und viele, die zu mir kommen
und verstrickt sind,
aber ganz auffällig sagen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

ich habe ganz wenig rebelliert.

Ich bin, das wäre dann in der Schema-Theorie
und habe meine Wünsche zurückgestellt.

Bis hin gehöre ich häufiger, dass mir lieb ist,
ich habe meinen Beruf nicht gewählt,
weil ich will.

Das ist etwas, was Sandra Conrad
ganz viele an ihnen bringt.

Und manchmal sogar so weit,
es gibt ja die, die kommen und sagen,
mir ist bewusst, dass ich etwas anderes gemacht habe.

Und es gibt aber auch die,
die bis sie bei mir sind, immer noch das Gefühl haben,
es ist ihre Pflicht, so zu sein, wie man will,
dass sie sind.

Und diese Rebellion kann natürlich dann
immer geholfen werden
und gegebenenfalls auf andere Beziehungen
einen schwierigen Einfluss haben,
was eigentlich zu den Eltern gehört hat.

Wie bewusst ist man sich dieser Verstrickung?
Du sagst, es ist meine Pflicht, den Beruf zu machen,
vielleicht merkt sie nicht einmal,
dass sie sie aus einem Pflichtgefühl gemacht haben,
sondern es ist wirklich gar nicht,
also sie spüren gar nicht, was sie eigentlich wollen,
weil es so viel vorgeht.

Ja, und jetzt wird es wieder interessant,
weil ich habe ganz am Anfang gesagt,
es soll ja auch ein Leidensdruck kommen sein.
Also ich finde es zum Beispiel auch schwierig,
wenn jetzt jemand zu mir kommt
und ist irgendwie ganz wohl,
wenn wir mal schauen, ob es nur irgendwo Verstrickung gibt,
damit wir noch das nächste Problem haben
und wenn es zehn Stunden länger könnte,
irgendwie miteinander reden,
wo ich da sage, per se muss das gar nicht schlecht sein,
wenn wir das gemacht haben,
wo die Eltern haben wollen
und vielleicht ist man da auch ganz hinreichend happy damit.
Es ist mir wirklich wichtig,
dass wir es suchen können,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

wo es hinter Verstrickung gibt
und es ist ganz sicher ein Problem.
Aber das kann in der Folge nach
schon zu ganz schwierigen Identitätskrisen.
Ich finde es interessant,
oft zu Midlife-Crisis zu führen,
dass man plötzlich in der Hälfte des Lebens,
das ist so oft ein Thema, merkt man,
ich habe bis jetzt eigentlich das Leben gelebt,
die jemand anderes für mich hat wollen.
Und das Feinste ist aber,
das trifft noch v.a. deine jetzige Partnerin
oder der Partnerin und deine jetzige Kinder
und die Rebellion gehört eigentlich noch
mit Midlife-Crisis heran zu schauen.
Ich kann es auch so,
dass es in Phasen kommt,
das Thema Verstrickung.
Es gibt nicht einen Alter,
der irgendwann die Eltern kein Thema mehr hat.
Es ist immer so, wie man kreise, was wiederkommt.
Ja, jetzt muss ich Sie schauen,
bis es heran zu bringen, weil du sprichst die Theorie an.
Ich glaube, er heisst Eric Ericsson
und er hat so ein Achtstufiges Phasenmodell gemacht,
das wirklich wie aufgezeichnet ist,
so wie eine Spirale nach oben.
Das ist schon ein älteres Modell,
das weiss nicht aus wenn,
aber ich finde es bis heute noch interessant.
V.a. das weiss ich gerade noch auswendig.
Es sind eigentlich drei Ebenen,
die aufeinander gehen.
Es ist auch Schematherapeutisch spannend.
Also unten die Bindungsäbene.
Wie bin ich einbunden?
Was habe ich für ein Beziehungssystem?
Wie habe ich gelernt, Beziehungen zu leben?
Und dann wird das, was man unten hat,
eigentlich in der Identitätskrise reaktiviert.
Und das auch Sachen,
die unten, wie ich so sage, verteben.
Man versucht dann,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

zusammen zu knüpfen.
Dann gibt es eben irgendwann so in der mittleren Lebenshälfte,
die wir jetzt ja so darin stecken.
Jetzt schaue ich, bin ich da, wo ich will.
Ich kann auch noch einmal so eine Reaktivierung sein.
Und so verstoben, das nennt er Generativität.
Und so drückst du auch,
also einbunden sei ich schlussendlich
in das Leben, das ich gelebt habe.
Oder die Isolation.
Also das Gefühl habe ich ja überall versagt.
Das ist ja alles falsch.
Und das finde ich schon sehr interessant,
ich hatte nicht sehr viele Leute über 70 in der Therapie,
aber ich hatte es ab und zu.
Und ganz viele Themen,
sie waren eigentlich in diesem Stockwerk
unten, ihnen einzufügen.
Und manchmal war es in diesem Fall
nicht abgelöst von den eigenen Eltern.
Also ich hatte einen Mann,
der war weit über 70.
Und eigentlich hat er immer nur versucht,
der Familie zu gefallen.
Das war ein riesiges Thema,
obwohl kaum jemand davon gelebt hat.
Und du sagst dann auch,
also die Art und Weise, wenn ich gebunden bin,
entscheidet, wie ich verstrickt bin.
Oder wie ich mich lösen kann.
Das sage nicht nur ich,
das ist nicht nur eine Meinung oder eine Haltung,
sondern das ist auch etwas,
was vielfach beschrieben wird,
weil im Buch vorkommt.
Ich finde das noch interessant.
Jetzt wiederum, das heisst nicht,
jede Person, die unsicher gebunden ist
oder nicht sicher gebunden ist,
ist notgedrungen, auch schwierig verstrickt.
Aber ich finde,
ich habe genau dorthin,
dass wir aussen versuchen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

unsere Bindungen abzusichern.
Dass es für uns schwierig ist,
für uns selbst, also mit uns selbst eine sichere Bindung zu haben,
für uns da zu sein.
Und wir haben dann Tendenzen,
wieso auszustellen, also Satelliten zu haben.
Und bei Verstrickungen,
dass es schon extrem auffällig ist,
dass unsichere Bindungen,
aber nicht nur bei den Personen, die bei mir sind,
sondern interessant ist auch,
dass man sich jetzt mit jemandem verstrickt.
Wer lässt schon los?
Am Schluss müssen beide loslassen,
fürs Entstrickt werden müssen beide loslassen.
Oder man muss es irgendwann wirklich kappen.
Und das heißt,
die Verstrickungen gehen nicht nur eine Generation zurück,
sondern man ist zwei, drei ...
Ja, oder wahrscheinlich unzähliger.
Das ist das Transgenerationalen.
Wir haben uns auch entschieden,
wir wollen jetzt ...
Also, man schaut das wirklich nur im Detail an.
Wie entstrickt man sich?
Heute schauen wir vor allem an,
wie ein Strickmuster ist.
Also, wir sind nur nach oben,
so wie wir mit einer Masche verstrickt,
zu unseren Eltern.
Und die haben vielleicht auch schon zu ihren Eltern.
Und ich finde auch noch interessant,
ich kann das nicht beantworten,
ich habe nie darüber gelesen,
aber ich habe es mir einfach überlegt.
Bis vor wenigen Generationen
haben wir auch Verstrickter gelebt.
Also, mein Vater ist auf einem Mehrgenerationen-Generationen
im Hof aufgewachsen,
wo die Verstrickung hat es überleben gesichert.
Also, dass wir das alle im Kopf haben.
Darf ich aber jetzt schnell dran gehen?
Das eine ist ja Verstrickung,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

also, dass man physisch miteinander
wie verstrickt ist,
weil man auf einem Hof ist.
Aber das andere ist ja,
dass emotional nicht frei sein.
Man kann ja miteinander auf einem Hof sein
oder mit den Eltern in die Ferien
oder sich viel sehen.
Oder vielleicht auch so,
wie Alicia regelmäßig telefoniert,
aber nicht emotional nicht frei sein.
Das mag es geben.
Ich habe ...
Das ist ein ganz heikles Thema.
Das ist mit den Aufträgen.
Ja, und wer gibt ab?
Der Vater gibt zwar den Hof am Sohn,
aber eigentlich sagt er immer,
was es läuft oder beobachtet.
Oder sagt er seinen Kommentaren dazu.
Und eigentlich sitzt er dann
wieder als kleine Bub am Tisch.
Es geht sicher auch anders.
Das ist nicht irgendwie ein Aussag,
aber ich glaube, je näher wir sind,
desto eher bleiben wir in den alten Rollen.
Wir sehen bei jedem Weihnachtsessen,
dass die Kinder in die Kinderrollen kommen,
wenn die echten Eltern da sind.
Und dann gibt es ganz viele,
die sagen, okay, ich kappe,
oder ich gehe in Amerika
oder ich lebe in Japan oder so.
Und zum Teil habe ich das Gefühl,
die sind noch verstrickter,
obwohl sie ganz weit weg sind.
Ja, da gibt es auch beides.
Ich habe schon beides erlebt,
die ich gemerkt habe.
Einige haben mit dem wieder Absprung geschafft,
so durch die geographische Nähe aufzuhören,
aber auch die,
die wirklich nur emotionale Vermeidung

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

den Abstand gesucht haben
und eigentlich proddeln sie noch weiter,
müssen wir schauen.
Und das, was du vor allem gesagt hast,
wegen dem Stricken,
wenn wir nach oben uns nicht entstrickt haben,
haben wir auch gelernt,
in dieser Abhängigkeit zu leben
und die Wahrscheinlichkeit,
dass wir uns dem Kind gegenüber ...
Irgendwie ist es logisch,
wenn ich nicht ganz bei mir bin,
ist es auch schwierig,
dass man das nicht nachherkommt.
Wir können wirklich etwas machen.
Wir können den Kreislauf unterbrechen,
indem man eine Art Persönlichkeitsarbeit macht,
auch zu verstehen, was es geht
und nach oben loslassen
und nach unten freigeben können.
Also Daelysia und der Blerim
sind jetzt an dem Punkt,
dass sie überlegen, Kind zu haben.
Und der Blerim macht sich nicht unbedingt sorgen,
dass das Kind in so einer Beziehung zu ihnen hat,
aber vor allem,
dass das Mutter dann ständig präsent ist,
dass Alisia nicht frei ist.
Ja.
Das ist eine sehr berechtigte Sorge.
Also das kann zu Konkurrenzsituationen dann so kommen.
Ja, vielleicht ist es sogar
häufiger wirklich so, dass es dazu kommt.
Ich erlebe es,
jetzt rede ich von meiner Erfahrung,
die verstrickte Tochter, in diesem Fall Alisia,
erlebt es eigentlich wahrscheinlich
als weniger problematisch dann
mit meinem eigenen Kind,
als es der Blerim eben empfinden würde,
weil sie sich diese Rolle zuteilig auch gewöhnt.
Es ist nicht heiss, dass sie nicht einmal wütend wird
und sagt, die rettet mir immer drin und so.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Aber wenn ich sie würde fragen,
okay, dann mach es doch ohne sie.
Würde sie wahrscheinlich sagen,
ja, genau.
Aber du machst das schöne Gesicht dazu,
sie weiss gar nicht wie.
Und sie wird, sobald sie sich unsicher fühlt,
sobald sie nicht weiss, was sie machen soll,
wenn ihre Erste Impul sich fragt durch meine Mutter.
Und gleichzeitig wäre ich ihnen vielleicht trotzdem
ein bisschen wütend,
dass sie eben doch gemerkt hat,
wieso kann ich es nicht alleine,
wenn sie dann kommt und sagt,
wieso fragst du immer deine Mutter?
Es ist wahrscheinlich kein Risiko,
dass sie wütend war, eigentlich zur Mutter
und ihrer Verstrickung gehört,
die dann zum Blerim geht, also im Sinne von
mischt sie nicht rein, was weisst du schon
und deine Mutter kümmert sich ja gar nicht.
Und weisst du eigentlich, was sie alles macht?
Wie sie einfach partunen,
ihre Mutter in Frage stellen will, oder wieso?
Manchmal ist es recht aktiv, also so wie du gerade sagst,
dass man wie lieber den Partner kritisiert
als Mutter sozusagen, also lieber die Mutter schonen.
Vielleicht eben auch,
weil sie nicht mehr befürchtet hat,
von wie mache ich es denn ohne sie?
Oder auch weil man vielleicht Befürchtung hat
vor der Konfrontation die Mutter weiter auszubringen.
Also das habe ich dann wirklich auch schon erlebt,
wenn man gesagt hat, man will jetzt weniger telefonieren,
man will jetzt weniger Kontakt,
dass dann unglaublich krasse Reaktionen kommen sind,
also mit emotionaler Erpressung.
Also Schultgefühl machen,
weisst du eigentlich, was ich alles für dich gemacht habe?
Dann schaut doch alleine,
oder bis hin zu irgendwie,
ich entziehe dir irgendwelche Zuwendungen,
dass du das Kind nimmst.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Ich gebe dir jetzt doch nicht den Anteil,
irgendwie am Erb,
das ich dir noch dazugegeben habe
und so eine ganz verrückte Geschichte gehört.
Und das ist natürlich dann problematisch.
Und der Blerem, der weiter aussen steigt,
wird wahrscheinlich, wie es so ein bisschen objektiver
können raufschauen und sagen,
hey, das ist ein Himmelschreiend, geht es eigentlich noch?
Und Alicia wird aber wahrscheinlich wieder zum kleinen Kind,
der denkt, ich muss jetzt irgendwie einfach schauen,
dass das mit der Mami verteibt.
Und das finde ich auch so einen schönen Satz,
das ist nur eine der Fragen, die ich mir anotiert habe,
sich zu überlegen.
Schultgefühl, wie viel Schultgefühl
gegenüber den Eltern sind um?
Und ich würde da wirklich sagen,
sobald man merkt, das sind Schultgefühle,
lohnt es sich einfach schon mal herzusagen.
Sind das berechnigte Schultgefühl?
Wir haben übrigens die Schuldfolge genugelosen,
haben wir einmal gemacht.
Und vor allem, das finde ich eine ganz schöne Frage,
wo habe ich in meinem Leben die Treue mehr zu mir gehalten
als zu meinen Eltern?
Ich finde das eine ganz schöne Frage.
Wo hat es Entscheidungen gegeben,
wenn ich gemerkt habe, dass das für mich brauche,
auch wenn sie nicht einverstanden sind.
Und jetzt zurück zu dir, ob meine Eltern sagen,
ich habe das jetzt anders gemacht,
ist halt ein Unterschied,
für das haben wir dich nicht auf die Welt gestellt.
Nehmen wir an, Alicia kommt zu dir mal alleine,
weil sie merkt, bevor meine Kinder haben,
da muss sie noch etwas aufräumen.
Wie spürst du aus, ob einer sie an der Mutter hängt,
oder die Mutter an ihr, oder ob das gegenseitig ist?
Also ganz viele Fragen stellen.
Bei Alicia würde ich dir vor allem schauen,
wie reagiert sie darauf, wenn ich ihr Vorschläge mache,
von einer Loslösung.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Und wenn es v.a. die Mutter schon hat,
dann würde Alicia eher mit Luft und Erleichterung reagieren.
Also dann würde sie sagen, oh ja, das wäre schön.
Oh ja, die Vorstellung, mal ein Wochen,
ich müsste telefonieren und dann nicht hören.
Ich bin eine so schlechte Tochter.
Mal, das wäre schon toll.
Und wenn sie auch noch sehr verstrittet ist
und sie drinnen hat,
dann wird es schon eine unangenehme Frage sein.
Also dann klemmt da gerade schon ganz viele autoritäre Stimmen,
die sagen, das kannst du doch nicht.
Du bist verantwortlich, du bist zuständig,
da ist sie doch ganz alleine.
Das kommt auch noch oft dazu,
dass die Kinder von den älteren Eltern,
wie als Partner, innen ersetzt,
dann auch heranheben,
also vielleicht lebt der Vater nicht mehr von Alicia,
oder ist nicht zu einem System innen
und eigentlich sie auch noch so die Rolle hat
von der Beziehungstifterei,
die eigentlich mehr zu einem Partner gehört.
Und dann verstelle ich einfach auch Fragen zu den Müttern.
Also wie verhalten sie sich genau?
Und wenn natürlich von der Mutter her
so schuld Vorwürfe immer kommen,
ist dort auch ein Thema darauf.
Aber das heisst,
per se jede Woche mit den älteren Telefonieren,
das macht ja noch keine Sorgen.
Wir machen nicht mal jeden Tag Sorgen.
Ich frage dann, wie lange ist das Telefon?
Wie fühlst du dich denn an?
Wie fühlst du dich vor?
Jetzt muss ich das auch noch machen.
Zum Glück ist es zu tun.
Oder zu sagen, als Leute noch mit ihrer Mutter an
und zu fragen, was passiert, wenn du es auch nicht machst.
Das ist ja auch noch interessant,
weil wenn man sagt, ah ja gut,
dann ist die Leute morgen an.
Ist das natürlich eine andere Botschaft,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

ah ja, dann kann ich fast nicht einschlafen.
Oder ich mache mir Sorgen, ob etwas passiert ist.
Aber das finde ich ganz wichtig,
dass wir jetzt auch wieder nicht die Normen setzen,
von was ist richtig und falsch,
sondern schauen, wie es für dich betroffen ist.
Und wenn ich jetzt Mutter bin,
du sagst, Alicja, gell?
Ich sage immer Alicja.
Du hast es aber verschieden gesehen.
Ich bin nicht konsequent.
Du musst jetzt sagen, dass ich jetzt Alicja bin.
Also Alicja.
Und du bist aber die Mutter.
Was machst du, weil dein Kind sich nicht von dir gelöst hat?
Strenge sein, wahrscheinlich Grenzen setzen.
Seine Grenzen einfordern.
Da kommt mir gerade ein Beispiel aus einem Buch.
Ein Kind von einem Sohn,
der zurückgekommen ist.
Zu den Eltern.
Ich glaube, das ist eine reale Geschichte.
Das ist eine reale Geschichte.
Die Eltern mussten verklagen,
dass er auszogen ist zu Hause.
Man muss vor Gericht zogen,
dass er ausziehen muss.
Das ist ein extremen Fall.
Ich erlebe auch häufiger,
dass es nicht so gut zu sagen ist,
dass die Eltern losgelöst haben und die Kinder nicht.
Das gibt es auch.
Aber das Häufige ist das Thema bei mir,
zumindest in der Beratung und Therapie,
dass die Kinder eigentlich wegwettet
und nicht aus dem System rausgeladen werden.
Aber ja, dort ...
Aber jetzt müsste man jetzt
ein sehr interessantes Schema messen.
Denn für die, die das Buch zur Hand haben,
kann man es nachlesen.
Für die anderen könnte man einfach zulassen,
es wird uns von den Männern einteilt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

In der Schemaarbeit ist die erste Domäne,
das ist die Bindung.
Wie sicher ist man?
Wir haben es schon angesprochen.
Die zweite Domäne geht um die Autonomie
und die Selbstwirksamkeit.
Die brauchen wir zum Fliegenwerden.
Wenn die Eltern immer sagen,
du kannst es ihnen ohne uns,
dann müsste ich ihnen finanziell unterstützen.
Oder auch Kinder,
die als Erwachsene noch abhängig sind.
Und die Leute, den Versicherungsvertreter an.
Weisst du, ich habe das schon 30 Jahre gemacht,
musste ich nicht um das kümmern.
Das kann gut gemeint sein.
Aber das hilft natürlich nicht,
um das Gefühl zu überkommen, dass ich es alleine habe.
Und das schöne Bild,
von dem wir unseren Kind Wurzeln und Flügel geben sollen,
ist genau Domäne 1 und 2, also Wurzeln.
Aber dann auch sie eben loslassen.
Im Wissen sind sie fest verankert.
Und die dritte Domäne geht um die gesunde Grenze.
Und bei Verstricklingen schaue ich,
also es gibt ja nur Domäne 4 und 5.
Aber die Domäne 1, 2, 3, finde ich bei Verstricklingen,
ist sehr interessant zum Anschauen.
Und im Normalfall merkt man schon,
auf der Bindungsebene gibt es Themen.
Also mit sicherer Bindung
und mit gelebter Autonomie
ist halt sich loslösen einfach wirklich einfacher.
Also wenn man auch die Befürchtung hat,
das ist einer, der im Buch gestanden ist,
einen starken Satz gefunden hat.
Wenn man Schuldgefühle braucht,
damit man das Gefühl hat, die andere Person verlasse mich nicht,
ist es keine sichere Bindung.
Eine sichere Bindung vertraut darauf,
dass die andere Person wiederkommt.
Dann kann sie eben gehen und wiederkommen.
Und wenn das gar nicht geht

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

und die Eltern jetzt irgendwann würden sagen,
ich will jetzt mich loslösen,
braucht es manchmal so eine ...
Ich habe sie so ein bisschen ausgestattet
mit dem Notwendigen, halt aus dem Nest.
Schücheln.
Wir sagen dem ja sogar das Nest-Hocker-Syndrom.
Und auf Englisch, ich finde es sehr witzig, heisst es,
jetzt habe ich es gerade nicht an,
irgendwie ein Launchproblem.
Sie könnten nicht abheben.
Ich habe gedacht, was ist das für eine Million Blätter dazu?
Es ist so geil gefunden.
Failure to Launch.
Und ich finde es dann so technisch wie Tragette,
die halt nicht starten können.
Das klingt viel schöner als Nest-Hocker-Syndrom.
What is he?
Failure to Launch.
Er hat nicht durchgestartet.
Nicht durchgestartet, genau.
Und die dritte Domäne hat gesagt,
Grenzen, das heisst, auch mal dürfen sie sagen,
nein, heute am Sonntag können wir nicht zu euch essen.
Nein, ihr dürfen gerne meine Tochter hüten,
aber ich möchte zum Beispiel nicht bei mir zu Hause.
Einfach ...
Genau.
Auch den Mut zu haben, die Eltern zu enttäuschen oder den Mut zu haben,
die Eltern zu sagen, nein, ich möchte das anders.
Und jetzt ist es eben schon interessant,
weil in jeder Ablösung, auch in einer gesunden,
kommen ja diese Punkte.
Und der Unterschied zur Verstrickung ist,
dass dort vielleicht ein Grossmutter oder ein Grossvater,
aber er nicht würde sagen, ich bin enttäuscht.
Weil enttäuscht heisst, das ist Definition von meinen Erwartungen,
sind nicht erfüllt worden, jemand hat sich nicht so verhalten,
wenn ich das will.
Vielleicht ist man so leicht,
vielleicht nicht mal vor dem Kopf gestoßen,
sondern so, wow, jetzt kommt ein Widerstand.
Ah, okay.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Ja gut, ich hätte es mir jetzt anders gewünscht,
aber ich kann damit leben.
Und das ist auch schon der wie Abstand nehmen.
Und das ist das Gleiche, was wir mit unseren Kindern machen.
Sie setzen uns Grenzen, wir setzen ihnen Grenzen
und man lernt dann, wie mit dem neuen Setting,
dann kommt es an.
Und ich kann es eben, das Buch,
einerseits interessant gefunden, als Tochter zu lesen,
aber eben auch als Mutter.
Und die merken, ja, ich finde es nicht nur einfach,
die es entstricken.
Und wenn ich es ja richtig verstanden habe,
also ein Kind muss ja am Anfang verstrickt sein,
damit es irgendwo aufgekommen ist
oder irgendwie nur ein Teil Maschen von ganz etwas Größerem.
Und das jetzt so das Bewusst loslassen und das aushalten,
dass es ein wenig zieht, um auch ein wenig anzugehen.
Genau.
Habe ich jetzt interessant gefunden,
auch mit dieser Brille das Buch zu lesen?
Ja, und ich finde das Bild eben auch so schön,
also Verstrickung ist für mich so ein passendes Bild,
weil ich finde ganz fest, dass wir einbunden sind
und auch einbunden mit Maschen.
Und Verstrickung hat für mich noch so mehr,
wenn du noch so ein Klingel hast
und du kannst eigentlich gar nicht mehr weiterstricken,
weil da kommt immer dieser riesen Berg an den Knusch.
Aber dass wir eingestrickt sind,
also das wünsche ich mir eben auch.
Und ich finde, das ist in der heutigen Zeit auch ein grosses Thema,
dass wir tatsächlich auch zu wenig,
ja, jetzt redet man von Verstrickung, aber einbunden sind.
Die Maschen sind zu los für viele auch,
und man geht immer zwischendurch.
Und da bringst du noch einen spannenden Punkt
in deine gesellschaftliche Ebene.
Also einerseits haben wir ja die biblisch-moralischen Sprüche,
wie du sollst deine Mutter, dein Vater ehren,
du weisst auch nicht, man soll die Eltern gut pflegen,
und man ist doch verantwortlich für die Eltern.
Gleichzeitig haben wir die Tendenz zu, ich schaue für mich,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

es ist wichtig, dass es mir gut geht,
also das hyperindividualistische und die moralischen Vorstellungen.
Wie spielt die Gesellschaft Ihnen?
Das könnten wir schön miteinander diskutieren,
ist sicher auch nicht die moralische Frage,
und ich habe nicht einfach die eine Antwort.
Was mir einfach auffällt, ist, dass ich schon merke,
dass es sich schon verändert.
Also jetzt doch schon in den fast 20 Jahren,
wo ich hier mit Themen befasst bin,
aber auch merke ich, dass vorhin angesprochen im ländlichen Kontext,
und eher so, also wo ich in Nidwalden geschaffen habe,
wie ein anderes Massenverstrickling auch als gesund und normal gilt,
also wenn ich mich mehr mit jüngeren oder städtischen Umfeld...
Wenn ich nicht so genau weiss, ist das jetzt Entwicklung,
oder ist das auch ein Umfeld?
Ich denke auch je nach Kultur, wo man drin ist,
also im südlichen Bereich, wo man mehr einfach alle miteinander
in den gleichen Räumen schläft und sich bewegt,
wobei uns ja jeder viel mehr sein eigenes Gärtchen braucht.
Ja, und dort wird es auch wieder sehr interessant,
weil ich finde, da müssen wir gut nachfragen und gut hören lassen,
und dort werden es auch wieder für die Therapeuten und Therapeuten zuzulassen,
dass wir auch ganz bewusst sein müssen,
wo wir persönlich Vorurteile oder auch moralische Bedenken haben,
von was ist zu viel,
z.B. wie lange das Kind schläft bei den Eltern im Zimmer,
wie fest darf ein Schwiegermutter reinreden,
und dann vielleicht mit einem,
z.B. mein Partner stammt aus dem Balkan,
und teilweise, ich sehe, das sind halt nicht die gleichen Richtlinien,
und dass wir dann nicht sagen müssen, es ist richtig und falsch,
sondern eben zu schauen, wo es dreht und wo es erstickt.
Und dass man dort dann, wie so ein bisschen das anschaut,
den kulturellen Bereich, finde ich ganz wichtig,
wo ich so ein bisschen Hänge und auch noch schwierig finde,
ist, dass es manchmal schon heute schon fast schwierig ist,
für jemand zu sagen, also einige werden jetzt das hören und sagen,
oh, Verstrickung, spannend, oh, da ist ein Thema.
Aber es gibt auch andere, die das Gefühl haben,
man müsse so unglaublich losgelöst sein,
also die Hyperindividualisierung ist ja auch etwas,
was erwartet wird.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Du solltest irgendwie sehr unabhängig sein,
und dann man wie sagt, ja, aber das darf ich doch nicht nur für meine Mutter,
aber auch für meine Mutter.

Letztes Mal habe ich jemand gesagt, ich gehe eine Woche mit meiner Mutter
an eine Date-Night.

Und Punkt, und jetzt müssen wir schauen, aus welchem Modus.
Einerseits kann es sein, wie cool die zwei Treffen sich eine Woche
und haben sie miteinander gut,
oder ob eine von denen sagt, ich fühle mich genötigt dazu.

Ich muss.

Was findest du zu so Aussagen, wie meine Mutter ist meine beste Freundin?

Ich werde hellhörig.

Weil ich genau würde nachfragen, was das genau bedeutet.

Meine beste Freundin hat, also jetzt rede ich von mir,
die ist mir in gewissen Belangen näher.

Also ich will, dass meine Mutter ist,
und meine Mutter ist ja auch eine, wie Hierarchisch über mir gestanden.

Und dass man jetzt plötzlich so ganz auf der gleichen Ebene
soll oder will stehen, stelle ich mir schwierig vor.

Aber auch da, ich würde nachfragen.

Aber ich wollte meine Mutter nie als meine beste Freundin bezeichnen,
hat aber gesagt, sie sei für mich eine wichtige Ratgeberin oder Stütze.

Aber ich habe sie eigentlich immer,
wie so ein bisschen auf einer anderen Ebene gesehen.

Also nicht dort, wo meine Freundin ist.

Ich wollte meiner Mutter auch nicht alles erzählen,
meine beste Freundin möchte ich rechten,
und einen schönen Schernenschnitt,
mit wenig Ausschnittstellen.

Meine Mutter hat mehr Ausschnittstellen bekommen.

Ja, ist wahrscheinlich eine wirkliche Frage der Rolle,
die Rolle zu erkennen.

Und ich sehe, in gewissen Bereichen hat sie eine andere Funktion
auf dieser Welt, und sie geht ja meistens auch früher,
oder im besten Fall als einem selbst.

Und das beeinflusst sie irgendwo auch,
dass man eben nicht am gleichen Punkt ist.

Zyklus.

Was sagst du dazu?

Ja, ich glaube, manchmal fällt es uns auch an Wörter,
um Beziehungen zu beschreiben.

Und dann nimmt man so etwas wie meine beste Freundin,
weil man vielleicht nicht kann definieren,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

dass die Mutter vielleicht nicht mehr immer
die Mutterbildern entspricht, die man früher hatte.
Das merke ich manchmal auch,
wenn ich meine Schwesterbeziehung zu meiner Schwesterin beschreibe.
Ich würde sie nie als meine Freundin sagen,
weil sie meine Schwesterin.
Aber das Gefühl ist natürlich mindestens so intensiv.
Und dort habe ich eines gefühlt,
ich muss noch ein paar neue Wörter kreieren,
und ich hoffe, dass dann gar nicht so werden.
Oder eben meine Bilder auch überarbeiten,
was dann eine Schwesterin Beziehung ist.
Ja, das finde ich ganz schön,
weil das klingt bei mir gerade sehr an.
Ich finde, es fehlt mir dann wie auch noch ein Begriff.
Also gerade mit meiner Mutter die letzten 10 oder 15 Jahre,
in denen wir so unsere Beziehung wirklich ausgehandelt hatten.
Ich sehe auch irgendetwas wie die Zwischen.
Also eine ganz wichtige Bezugsperson.
Aber nicht mehr in dieser Mutterrolle,
aber ich hätte sie trotzdem nicht als Freundin.
Das war in der Mutterrolle.
Aber nicht mehr in der,
in der sie die Hoheit über mich gehen,
wie wir sie schon haben, mit kleinen Kindern.
Das ist interessant,
dass dort vielleicht wirklich die Begrifflichkeiten
sehr relevant sind.
Und dann ist es für mich fast,
wo ich manchmal ein paar Fragen zähle,
aber vielleicht auch sehr ...
Vielleicht habe ich dort auch die Vorurteile.
Wenn die Mutter doch sehr ähnlich nachher kommen,
wo ich wie fast keine Generationen-Unterschied mehr sehe
und auch wie ich finde ...
... hat jeder seinen Raum,
wo es so fast ein bisschen symbiotisch wird.
Das wird mir einfach sehr zu eng in der Vorstellung.
Ja, und dort würde ich natürlich auch nachher fragen,
weil es angleichen aneinander sehr oft,
auch wieder nicht immer,
halt schon, dass es von diesem sehr verstrickt sei.
Wir haben in unserem Buch, das wir geschrieben haben,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

auch über das geschrieben, dass es Beziehungen gibt,
die dann so sehr symbiotisch werden,
also auch ein paar Beziehungen,
die es dann auch sehr schnell sein können.
Und dass es ganz oft ein Delegieren ist,
von einem Anteil von sich, von dem man selber wie nicht,
ganz klar, hat.
Und dann tut man sich wirklich wie einwickeln.
Und was ja auch noch spannend ist,
du sprichst gleich deine Schwester.
Es kann sein, dass sich die Konflikte
noch auf die Geschwisternebene transferieren.
Das ist superinteressant.
Also der Konflikt,
das ich zu den Eltern habe,
projiziere ich mich auf den gleichen Ebenein zu meiner Schwester.
Ja, also eben auch hier.
Einer ist mehr, die genau schauen.
Das ist eigentlich ihre Kind.
Ganz fest, dass ich bin.
Jetzt hat sie mehrere Kinder.
Und die sind ja auch wieder unterschiedlich.
Eines lässt das vielleicht eher zu.
Und das andere hat vielleicht eher
die Autonomie gedanken.
Und was kann passieren,
ist, dass z.B. die Mutter eines für die Kinder
ganz, ganz eng an sich bindet.
So wie ein Tandem.
Und dass noch die anderen Kinder, wie merkt ihr,
irgendetwas stimmt da nicht.
Aber ich könnte jetzt nicht herhocken und sagen,
ah ja, das hat eine Verstrickung.
Und dann die anderen Geschwister,
die eine Aggression entwickeln,
anstatt auf die Mutter,
auf die Tandem-Schwester.
Und z.B. sagen,
dass es schon regelmässige Sitzungen vorkommen,
sagen, ja, die ist irgendwie so fein.
Und die ist so gemein.
Und die will alles bestimmen und überall die Hose anhaben.
Und danach fragt man,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

frage ich, und wie ist es mit der Mutter?
Ja, die kann nichts dafür.
Die ist total deren Schwester ausgeliefert.
Oder dem Brüdern ausgeliefert.
Und die wird dann auch noch wie ausserzuschälen,
dass eigentlich die Wut,
jetzt in diesem Fall, wenn ich meinen Kopf,
zur Mutter gehört.
Und die Schwester eigentlich auch nur instrumentalisiert wird.
Aber vielleicht merkt sie,
dass das natürlich ein starker Stand ist.
Weil wenn sie durch die Mutter gestützt wird,
ist sie manchmal vielleicht doch immer ein bisschen weiter vor.
Also die Verstrickung steht zwischen der Mutter und allen Kindern?
Eigentlich schon, genau.
Aber es tut sich so wie an diesem Beispiel,
an dieser neuen Schwester zu zeigen.
Und das Gemeine ist halt,
die Schwester, oder?
Und das ist ja v.a. das Fiesene.
Weil das Problem ja,
eigentlich werden die Schwester,
die, die sichtbar machen,
sozusagen die leuchtenden Glühbirne.
Aber der Strom kommt von hinten von der Mutter.
Und die Arbeit wäre jetzt aber bei ihr selber?
Oder müsstest du hier alle drei ...
Bei wem jetzt, bei den anderen Geschwistern?
Ja, jetzt einfach bei dieser Familienkonstellation.
Müsstest du alle an Bord haben?
Oder wie würdest du mit ihnen arbeiten?
Ach, das ist so ganz nicht ein einfaches Ausgangslagen.
Weil ganz oft auch so ist die Verschiebung,
die macht man nicht bewusst.
Also die Schwester als Problem gesehen,
die macht man nicht bewusst,
aber trotzdem möchte man sie nicht so gerne bewusst haben.
Und das ist therapeutisch auch ganz, ganz, ganz,
ein Heikelfeld, dünnes Eis.
Weil meine Aufgabe eigentlich ist,
die Mutter auch so ein bisschen zu demaskieren,
also die Rolle ihrer Klarer zu machen.
Und da muss ich einfach sehr vorsichtig sein,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

dass nicht ...

Weil was ganz nachher passiert ist,
wenn ich etwas gegen die Mutter ...

Dann geht es gut auf dich.

Dann geht es gut auf mich.

Und es gibt einen Beziehungsabbruch.

Und das muss einfach so ein kleines Step-by-Step sein.

Also zuerst muss ich auch wirklich sicher sein,
dass es so eine Konstellation ist.

Das mache ich noch nicht, wenn ich eine Hypothese habe.

Und im besten Fall schaue sogar, ob die älteren Teile auch mal mitkommen.

Die Therapie, manchmal geht das.

Und spätestens nach so einer Sitzung

mit der richtigen Fragen stellen,

habe ich da schon ein Bild dazu.

Und dann kommt es darauf an.

Also ich finde es auch immer einfach sehr brutal

, dass diejenigen, die einbunden wurden,

weil sie auch einen Rollen aufgeregt bekommen,
die nicht zu ihnen gehören.

Und eigentlich, wer wie bei allen,

müsste klar werden, was läuft da ab?

Jetzt, wenn wir aber eine Mutter oder ein Vater dahinter haben,

die eine ganz feste Verstrickung noch will,

ich manchmal finde, wie fest ist meine Aufgabe jetzt hier,

rütteln und schütteln, wenn es sie stämt,

wenn sie signalisiert,

wenn das nicht.

Und dann finde ich es wie nicht mehr meine Aufgabe.

Aber einfach, dass man das gehört,

wenn er Geschwister der Konflikte hat,

dann muss man schauen, ob die Wut oder Aggressionen,

die Rolle, was meistens ins heftige Gefühl,

eigentlich gar nicht zur Schwester oder zum Bruder gehören,

sondern zur Generation oben.

Das ist auch nicht immer so,

aber schon kommt es häufiger vor, als man denkt.

Du sagst, für dich als Therapeutin

bewegst du dich auf deinem Eis.

Jetzt würde ich dich zurück zum Eingangsbeispiel,

zum Blerim und der Alicia.

Wenn der Blerim jetzt das ansprechen will,

du diese Beziehung zwischen dir und deiner Mutter.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Wie macht ihr das am besten?

Ja, man braucht auch ganz viele Fingerspitzengefühle.

Jetzt könnt ihr ja sagen,

los, mal die Beziehungskosmosfolge.

Tatsächlich ist das etwas,

das auch hilft, so wie jemand anderes das sagen lässt.

Das ist auch oft so, dass ein Paar bei mir in der Therapie ist

und plötzlich merke ich, es geht eigentlich um das,

aber der Anmeldungsgrund war etwas anderes.

Und es ist schon auch cleverer,

so zu sagen, mich oder jemand anderes

mal das Thema hineinbringen zu lassen.

Das ist schon mal ausgesprochen.

Ich glaube, deine Mutter ist das Problem.

Je nachdem, wie gefestigt Alicia auf ihrem Selbstwert ist,

ist es ganz schwierig für sie.

Sie gehört einen Vorwurf.

Sie gehört auch, du bist nicht loyal mit mir.

Jetzt machst ihr mir einen Vorwurf gegen meine Mutter.

Sie sieht am Anfang wahrscheinlich noch nicht,

dass sie nicht loyal mit dem Blerim ist.

In unserer Vorstellung, zumindest von Kultur und Beziehung,

ist es so, dass wir, wenn wir eine frische Partnerschaft eingehen,

die wir dann auch Kind haben,

dass wir dann dort, so zu sagen, unsere Hauptloyalität fokussieren

und dann schauen wir mal, was passiert.

Und manchmal, das möchte ich auch als Ratschlag mitgeben.

Ich glaube, so hebkernelweise und dosiert,

ist etwas, das manchmal fast besser hilft,

als wenn man es so ganz brutal vor die Nase knallt.

Und manche in einem ruhigen Moment nicht gerade nach dem Telefon mit.

Das sind alle auf 180.

Und einfach wissen, auch das Verstricken ist ein Prozess.

Und das Entstricken macht ihr vielleicht auch Angst,

dass man das Gefühl hat, jetzt gibt es den Bruch zu meinen Eltern,

ich verliere meine Eltern.

Und das finde ich sehr schön im Buch.

Und bringt sie auch ein Beispiel, das sie weit zeigt.

Nein, dann begegnet man sich wie auf einer anderen Ebene,

und man ist vielleicht auf eine Art noch näher.

Oder nein, das fühlt sich näher an als vorher.

Im besten Fall ist das ja wirklich so.

Ich habe mir auch viele Gedanken gemacht beim Lesen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Und ich finde, dass die Beziehung zu meinen Eltern,
ab dem ich das Gefühl hatte,
jetzt bin ich wirklich bei mir
und in dieser frischen Beziehung angekommen.
Also eben nur noch, um zu repetieren,
wir alle entstricken uns.
Wir alle werden erwachsen.
Und im besten Fall dann emotional frei von unseren Eltern.
Das heisst nicht, wir sind nicht mehr emotionales in Bund.
Und wenn man wahrscheinlich krampfhaft unsere Kinder versuchen,
sie zu binden, dann haben wir sie gar nicht.
Weil sie ja immer eigentlich im Weggang sind zum Weggang,
oder sich emotional verschliessen.
Sie kommen zwar jede Woche in das Altersheim,
aber wahrscheinlich mit so einer Distanz,
dass man sie ja dann auch nicht hat.
Ja, das habe ich auch noch interessant gefunden.
Nur als Side Note müssen wir nicht vertiefen.
Aber wo meine Mutter jetzt im Altersheim war,
war das auch immer wieder mein Vater und ich.
Wir sind so gelobt worden dafür,
dass so viele kommen.
Und man hat gemerkt, wie die gesellschaftliche Erwartung erfüllt wird.
Man ist immer da, die Tochter kommt.
Einer ist in der Woche und so.
Und dann auch so ...
Und da reinzulassen,
das hat einen moralischen Ton auch teilweise gehabt,
wo andere sind da Monate allein.
Und dabei hätten die noch Kinder.
Und dann mal jemand anderes gesagt hat,
auch jemanden, der dort arbeitet.
Und das ist so ein wichtiger Punkt, was wir wissen,
was die Kinder vorher erlebt haben.
Und welche Gründe sie haben, zum Wirklichen zu kommen.
Und dort habe ich einfach nur spannend gefunden,
mal die eigenen Glaubenssätze zu checken.
Also gegen zu checken,
wie wir über Leute denken,
die ihre alten Eltern in der Eigenverantwortung überlehnt.
Und einfach zu wissen, wir wissen im Fall nicht,
was vorher gelaufen ist.
Und vielleicht haben sie einen guten Grundabstand zu nehmen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

obwohl natürlich wünschenswert wäre,
dass man im Alter noch freiwillig sagt,
ich möchte jetzt einen Gegenleistung bringen.
Aber da, finde ich,
sollen wir sehr vorsichtig sein mit unseren Wertungen.
Und die machen wir dort ganz, ganz schnell.
Wir ernten halt.
Und wie nachdem wir erfolgreich oder weniger erfolgreich.
Mhm.
Zusammenfassend.
Was nehmen wir mit jetzt für den ersten Teil?
Wir haben gesagt, wir gehen,
wie man Verstrickung auflöst,
wie sich das dann auch anfühlt.
Das schauen wir dann in einer weiteren Folge an.
Wenn genau, haben wir noch nicht bestimmt.
Ja, unsere Liste ist so lange.
Wir müssen schauen, wenn.
Ja, in den neuen Themen.
Das müssen wir auch noch.
Aber das haben wir wirklich noch mal schön anschauen.
Aber jetzt haben wir gesagt, zum Gespüren.
Jetzt geht es ja wirklich darum, zum Gespüren.
Bin ich verstrickt, wo gespüre ich das?
Ja.
Und aber für mich, in dieser Folge,
war es wichtig, dass ihr realisiert,
wir sind alle einmal verstrickt.
Wir sind sozusagen verstrickt geboren.
Und das ist auch gut so.
Und wir sollen sich dann können endstricken
und das, was wir im Kopf behalten,
mit dem Beziehungssystem und unsere Eltern kritisieren.
Das heisst noch nicht, wir sagen, sie sind schlechte Menschen.
Ich glaube sogar, es braucht eine gesunde, kritische Haltung
auch auf unsere Herkunft,
um gewisse Muster zu sehen,
um die wirklich erwachsen zu können.
Also gerade, wenn wir von diesen Schema-Brillen sprechen,
zu denen brauchen wir ein bisschen Abstand.
Und eben, was du schon schön gesagt hast,
Ablösung ist schlussendlich eben nicht eine Verlust,
sondern eine Gewinn an Freiheit und Selbstbestimmung.

[Transcript] Beziehungskosmos / 76 Verstrickung - Oder wenn Ablösung (noch) nicht gelingt

Und Sandra Konrad schreibt in ihrem Buch
den schönen Satz,
Ablösung bedeutet nicht, die zu sein,
die sich unsere Eltern wünschen, dass wir sind,
sondern zu den Zwerden, die wir gerne möchten zu sein.
Das wäre nun ein schöner Schlußsatz,
ich würde aber noch einen Gedanken anfangen.
Voll okay, wir haben ja auch eine Zeit.
Und sich ablösen lohnt sich nicht nur für sich selbst,
sondern weil wir es eben auch unseren Kindern nicht weitergehen.
Genau.
Danke dir, Rely, für die Stunde Bezigs Kosmos.
Das ist die erste, die von vielen Stunden,
die wir dem Monat zusammen verbringt.
Es wird ein interessanter Monat.
Wir sind nämlich auch nicht nur ein Podcast,
sondern uns gibt es auch auf den Bühnen.
Wenn und wo und ob es noch Tickets hat,
gehen Sie einfach auf bezigscosmos.com.
Dort findet ihr auch den Link zu unserem Buch,
das seit dem Juni im Handel geht.
Und da sehen wir auch, wie wir unsere Arbeit unterstützen können,
weil wir uns in den Werbe- und Sponsoring-freien Podcast
drehen von unserer Community.
Die Musik kommt auch in dieser Folge von Blutazäschen.
Und in der nächsten Folge Bezigs Kosmos geht es dann um,
wie schon angekündigt vor zwei Wochen, um ADHS in Beziehungen,
in romantischen Beziehungen, in Arbeitsbeziehungen,
aber auch in Freundschaften.
Bis dann, hebe es gut.
Tschüss.
Copyright WDR 2021