

D'Alicia ist zurück.

Ich erinnere euch.

Vor einem Monat war sie da, weil sie und Blerim im Älteren werden.

Er macht sich Sorgen, dass die Schwiegermutter,
also D'Alicia, ihre Mutter, in Zukunft mehr sagen hat, als er.

D'Alicia ist, wie man so schön sagt, verstrickt.

Heute geht es darum, wie sie sich von Hause lösen können,
entstricken.

Wir kommen im Bezugskosmos.

Was darum geht, wie man mit erwachsenen Augen
und wie sie Herkunft schauen können.

Ich bin Sabine Meyer, Journalistin.

Ich verliesse das zusammen im Psycho- und Partherapeutin.

Wenn ihr den Bezugskosmos schätzt und findet,

braucht es unbedingt weiterhin,

dann lösen doch ein Bezugskosmos-Abo.

Wir sind bewusste Werbe- und sponsoringfreie Podcasts
und kommen übrigens kein Geld von Apple oder Spotify über.

Wie ihr ein Abonnement lösen könnt,

sehen ihr am einfachsten auf unserer Webseite bezugskosmos.com.

Danke vielmals für eure Unterstützung.

Jetzt zurück zum Blerim und D'Alicia.

Der Blerim macht sich eben Sorgen,
dass mit der Geburt von ihrem ersten Kind

den Einfluss der Mutter,

die er bis jetzt zu mir weniger hat, akzeptiert, noch grösser wird.

Er verlangt, er weiss wahrscheinlich nicht,

dass der Begriff eine Entstrickung seiner Partnerin ist,

aber wenn man das von aussen gemerkt hat,

dass jemand, wie verstrickt ist mit der Herkunft,

macht das überhaupt Sinn, so einen Wunsch zu äusseren von Blerim?

Ich finde es sehr cool, dass Blerim das formulieren kann,

weil er da auch sehr scheint, die Situation erfasst zu haben

und durchaus Gefahr sieht, die zu einem Thema werden könnte.

Wenn die Herkunftsfamilie eine zu grosse Rolle spielt,

führt das oft noch zu Konflikten auf den Paarebenen

und das sieht er ab.

Ich finde es auch mutig von ihm, das zu sagen.

Es braucht ja auch eine gewisse Wille zur Konfrontation
seiner Partnerin das zu sagen,

weil für D'Alicia das sehr bedrohlich ist, was er da fordert.

Wie es ist klar, wenn jemand verstrickt ist, ist die Loyalität

eigentlich zu der Herkunft und nicht zum Partner im Hier und Jetzt.

Es ist zumindest zu gross zur Herkunft,

weil man könnte eine gewisse Loyalität behalten.
Sie sind aber nicht konkurrenziert zu den Paarbeziehungen,
zumindest so wie wir beziehungen, definiert.
Das ist vielleicht nicht die allene Kultur oder Gesellschaft.
Und vom Blerim ist es wichtig,
dass er übrigens einen guten Zeitpunkt verrutscht, bevor das Baby da ist.
Aus meiner Erfahrung in der Therapie wird es noch viel schwieriger,
wenn das Kind schon da ist, weil es ja wirklich Ressourcen zurückgeht.
Und Blerim darf vielleicht noch mehr sagen,
aber die Manninnen sind auch so angewiesen auf sie, auf die Grossmutter.
Und wenn wir jetzt mit dem kommen,
riskieren wir, dass unser System gewackeln kommt.
Darum ist es ein guter Zeitpunkt.
Und mit dem sagst du, dass es gerade auch so ein Strick ist,
das ist echte Arbeit.
Ja, wenn wir es dann auch schematherapeutisch anschauen,
finde ich, dass es richtig so eine Stief in die dunkelsten Schichten ist,
ganz abends in die Keller.
Das schauen wir heute an,
dass nicht aufhört bis Alice als Verstrickung,
sondern wir dann auch in die Geschichte ihrer Mutter oder ihrer Eltern reinen müssen.
Manchmal geht man sogar noch eine Generation weiter.
Wir haben schon mal darüber gesprochen bei der transgenerationalen Schema.
Man ist plötzlich in ganz, ganz tiefen Schichten drin.
Das ist streng.
Und es ist auch nicht so, dass alle dann offene Arme machen und sagen,
ach ja, lass uns mal entstricken.
Sondern das ist sehr bedrohlich.
Wie viel braucht es aber der Willen von Alice,
dass da jetzt den Schritt passiert?
Ja, das wird relevant sein.
Wenn nur ...
Da gibt es verschiedene Varianten.
Wenn Blerem jetzt kommt und ganz viel Druck wird ausüben auf sie,
dann wäre es so, dass sie einfach Angst hat,
dass sonst Beziehung zum Blerem schwierig wird.
Dann würde sie sozusagen aus Not wehren,
wenn man so will, sich abgrenzen.
Aus meiner Erfahrung ist das aber so,
dass das nicht wirklich funktioniert,
weil sie handelt eigentlich aus Druck und aus Zwang.
Und innerlich bleibt sie verstrickt.
Innerlich wird sie im blödsten Fall auf ein Blerem,
dass er das von ihr überhaupt verlangt,

also entweder sie oder ich.
Und wird auch der Mutter in diesem Fall
so Mixed Signals schicken.
Sie wird vielleicht sogar sagen,
Blerem finde, ich telefoniere etwas viel mit dir.
Und im blödesten Fall verstrickt sie sich heimlich hin noch mehr
und verbindet sich vielleicht gegen Blerem.
Wenn er es schafft,
dass sie schon auf der Erkenntnis von ihren eigenen Themen so weit ist,
dass sie merkt, er hat schon recht, aber ich traue noch nicht,
dann wäre sie an dem Ort, wo es vielversprechender ist.
Es ist tatsächlich so, sonst würde unsere Folge auch nicht aufgehen.
Wir haben das letzte Mal schon gesagt, dass Alice an dem Moment ist,
wo sie eigentlich auch merkt, jedes Mal mit der Mutter telefonieren,
es ist sehr ein Ambivalenzgefühl.
Weil sie und Blerem wirklich auch eine gute Gesprächskultur haben,
hat er ihr das so verklickeln können, dass sie das auch annehmen können.
Und sie ist an dem Punkt, wo sie Wett entstricken will.
Und das wollen wir jetzt in den nächsten 50 Min. wirklich anschauen,
wie sie das anpacken kann.
Das Entstricken habe ich gelesen, das ist eine Lebensaufgabe.
Ja.
Ja, das ist es wirklich.
Ich habe mir das also auf die Zunge vergehen und darüber nachgedenkt.
Und es ist tatsächlich sogenannte Normativ.
Normativ heisst, es betrifft uns alle irgendwann in der Entwicklung,
dass wir ja münd eigentlich ganz verstrickt auf die Welt kommen,
im Sinne von komplett einbunden.
Und dann die gesunde Entwicklungsaufgabe ist,
dass Kinder sich wegbewegen dürfen und Eltern loslösen.
Und ich glaube, es hört wirklich auch gar nicht ganz so viel an,
wenn sie sich die Trolen verändern können.
Also in den Normativen Lebensentwurf werden irgendwann die Eltern
wieder bedürftiger.
Und die eigenen Kinder übernehmen vielleicht wieder mehr Verantwortung.
Je nach Situation ist da nicht mehr so viel Kontakt herum.
Und für viele ist bis zum Tod von den Eltern
das Thema Ablösung ja nicht abgeschlossen.
Letztes Mal haben wir ja, wie bei den Personen selbst,
oder bei mir selbst, geschaut, bin ich verstrickt?
Wie fühlt sich das an? Wie spüre ich das überhaupt?
Und jetzt das Mal, sagst du,
oder hast du mir eine Vorbereitung zum Entstricken,
muss man auch zu den Eltern gehen?

Ja.

Ich habe einen Entstricken.

Das macht mich nicht so bewusst.

Jetzt habe ich verstrickt, erkenne und jetzt kann ich es entstricken.

Aber wann ist der richtige Zeitpunkt, um das anzupacken?

Genau, wir sind schon in der zweiten Folge.

Für die, die noch nicht mitbekommen haben,

es gibt den ersten Teil dazu.

Dann las ich es am besten wirklich zuerst.

Denn dann kennen wir das Ganze, dann kenne ich schon Alicia ihre Geschichte.

Und dann, was passiert hin?

Ein Entstricken im Sinn, die ich zu den Eltern schaue,

an dem Punkt ist, wo wir Alicia gerade gegeben haben,

dass man merkt, was sie in meinen Themen haben.

Im besten Fall kennen sie auch ihre Schema schon.

Dass sie weiss, was sie in meine Wunder pünkt.

Wie funktioniere ich?

Mit dem Blerem.

Und dann auch schon etwas checkt, was macht das schwierig?

Mit dem sich lösen von der eigenen Herkunftsfamilie.

Das heisst, sie hat sich für den Stricken im Idealfall,

oder vielleicht sogar, ich finde es aber wichtig,

nicht nur im Idealfall, schon mit ihrem eigenen inneren Kind auseinandersetzt.

Ich habe schon angefangen mit dieser Selbstversorgung.

Also mit dem wirklich für sich auch da sein.

Viele merken aber, dass man mit der Schemaarbeit nahe hat.

Ich verstehe diese Schema, ich spüre mich.

Und trotzdem ist wie der Faden oder das Seil,

oder den Draht, dort oben noch so hart.

Manchmal ist das so Stahlseil, das man noch hat.

Und dann ist es wichtig.

Aber zuerst muss man bei dir sein.

Wenn du zu fest selbst noch in dieser Verstrickung nicht durchsehst,

wird es schwierig, weil man sich das Stricken nicht erlaubt.

Was ist Gefahr, wenn man zuerst zu den Älteren geht und sagt,

jetzt schaue ich gerade alles an?

Vielleicht auch motiviert, wenn man so etwas hört.

Und bis ich selber noch nicht hergeguckt habe.

Jeder ist sehr spannend, weil es praktisch immer kommt.

Es ist auch ein Thema in fast jedem Workshop.

Und dann kommen immer fast genau die gleichen Rückmeldungen.

Das ist einfach sehr spannend, weil man merkt,

dass es das Thema sein scheint.

Das grosse Thema ist, dass wenn ich anfangen,

hinterfragen, mal eure Eltern, eure Herkunft zu geschichten.
Da sind wir ganz schnell bei der autoritären Stimme.
In unserem Buch haben wir dort einen Übungsdiener der Zägebote.
Was sind unsere Glaubenssätze?
Eine grossartige Übung.
Ich finde es super.
Nicht ganz so einfach, manchmal gerade reinzugehen,
aber sehr, sehr oft auch eugenöffnend.
Dann kommt ganz häufig zurück, dass jemand sagt,
ich glaube, ich wüsste, was die Zägebote sind.
Ich weiss, was die autoritären Stimmen sind.
Aber sofort kommen die Schuldgefühle,
die wir sagen.
Du darfst doch die Eltern nicht auf die Art und Weise hinterfragen.
Darfst du sie nicht kritisieren?
Sie haben es doch nur gut gemeint.
Du undankbares Kind.
Und das sind übrigens wieder neue, moralisierende, autoritäre Stimmen,
die machen, dass man die Verstrickung wieder nicht anschauen darf.
Ist das sozial erzogen?
Oder wieso machen wir das automatisch?
Es ist wieder mit mehreren Facetten bestückt, aber sicher auch.
Selbst wenn nicht alle geklärt haben,
dass es am Küchen ist,
du sollst die Mutter und die Vater ehren,
haben wir das schon auch drin, dass das Kritisieren
von den eigenen Eltern eigentlich nicht erwünscht ist.
Je nachdem können wir erzählen,
wie die Eltern die Beziehung noch gestaltet haben,
haben die natürlich durch tausende kleine Sachen auch signalisiert.
Wir hinterfragen das hier nicht.
Was mich immer sehr hellhörig macht,
ist, wenn jemand von sich sagt,
wir waren Vorzeigefamilien.
Das ist so etwas, das immer wieder kommt.
Bei mir gehen alle.
Ich habe nur zwei, aber trotzdem alle gehen auf.
Ich bin auch so, okay.
Vorzeigefamilien heisst ganz oft,
wir mussten nach außen etwas sein und nach hinten,
sind vielleicht noch andere Muster abgelaufen.
Aber zu deiner Frage, das ist ein Motiv.
Wir haben gelernt, wir dürfen es nicht hinterfragen.
Und das Zweite, da muss ich an die Therapeutin gut schauen,

ist, dass die Leute gerne wettet,
zu den Eltern springen,
weil es weniger schmerzhaft erscheint,
die Eltern und ihre Schema anzuschauen,
um zu spüren, welche schwierigen Emotionen
sich selber aktiviert sind.
Und darum ist es ganz wichtig zuerst bei sich.
Man muss es nicht bearbeitet haben, aber verstanden haben.
Und dann kann ein nächstes wichtiger Schritt sein, das anzuschauen.
Ich möchte sogar noch etwas zu ihnen geben.
Das ist eigentlich am sehr wünschenswertesten.
Wenn ich zu früh zu den Eltern will,
werden manchmal die inneren Kinder meiner Kleine
wütend, zu Recht, und sagen, jetzt geht es zuerst mal um mich.
Nicht schon wieder jetzt von den Eltern reden.
Eigentlich finde ich das immer toll,
weil das ist der Moment, wo sie merken, mmh.
Ich habe es schon so lange über meine Eltern nachgedacht,
und sie haben mich so lange bestimmt, jetzt bleiben wir bei mir.
Die Folge, die wir vorhin darüber geredet haben,
ist übrigens Folge 76 für die, die noch ein wenig nahe sind.
Und kurz zusammengefasst, wenn jemand verstrickt ist,
heisst es z.B., dass die Loyalität gegenüber den Eltern
oder den Bezugspersonen grösser ist als Loyalität mir gegenüber,
dass ihre Meinung mich auch heute noch im Erwachsene
total beeinflusst und nicht destabilisieren kann,
wenn sie nicht dem entspricht, was ich gemeinte.
Dass die emotionale Abhängigkeit mit einer Herkunft
einfach noch ungesundgroß ist.
Denn die emotionale Verbindung darf es ja geben.
Wir sagen ja nicht, dass die Beziehung kaputt werden muss.
Genau, und wirklich verhindert, dass man kann,
so ganz wie das Erwachsene, ich innen wachsen.
Das ist schon ein wichtiger Punkt.
Und eben, wir haben gesagt,
Alice hat jetzt die Ahnung mit sich gemacht.
Wir sind jetzt hier im Zeitraffer schon vorausgekumpelt.
Sie hat sehr genau hergeguckt.
Und jetzt wenden sie sich mit ihr vielleicht sogar
in der Therapie ihrer Mutter zu.
Das heißt, man muss wie das emotionale RBA schauen.
Was heisst denn das?
Ja, das heisst, wir wechseln den Fokus und versuchen die Eltern.
Also, jetzt hätten wir sie schon kritisiert.

Das ist wirklich jetzt schon mal wichtig.
Wir haben schon mal hergesehen und können mit einem gesunden Wutanteil sagen, ihr habt einiges nicht gut gemacht.
Das macht man übrigens nicht in dem Alter, man hat die Türen leuchtet und vor die Eltern stehen.
Manchmal ist es schon selten, sondern in der Therapie.
Und das ist wichtig, denn dieser Wutanteil, der gesunde Widerstand, muss schon stattgefunden haben.
Das hat Alice ja jetzt schon gemacht.
Also, einfach mal das Benennen, was nicht gut war.
Ja, und gemerkt, das macht mir aber Schuldgefühl.
Und merken, es ist aber irgendwie wichtig.
Und nach ihrem inneren Kind zu sagen, ich mache das für dich, ich stehe hierher, ich setze endlich die Grenzen, die nie gesetzt wurden.
Ich mache das.
Und dann passiert oft so wie ein durchatmen.
Und jetzt bin ich immer noch nicht entstrickt.
Und jetzt könnte es kritisch sein, denn jetzt haben wir den Wutanteil grösser gemacht.
Und wenn man dort aufhört, finde ich immer ein unbefriedigender Punkt, weil in diesem Moment sind die Eltern recht schwierig gezeichnet.
Ich habe das falsch gemacht, die haben sie vermisst.
Das ist etwas, was ich als Therapeutin nicht zu früh darauf bringen darf, weil sonst würde ich auch den Prozess wieder abschwächen.
Ich darf ihn aber auch nicht weglassen.
Jetzt muss ich sagen, okay.
Aber unsere Eltern sind vielleicht nicht schwarz und weiss, sondern es gibt die Zwischentöne.
Es ist es sowohl als auch.
Ich weiss nicht, wie es du beobachtet, aber ich habe das Gefühl, dass die psychologischen Themen sehr präsent sind und sehr zugänglich.
Ich habe das Gefühl, dass ich mich sehr gut eingeordnet und begleitet.
Ich sehe ganz viele, die an diesem Punkt stehen bleiben.
Es ist sie sind geschuldet, wegen dem ist das so.
Ich bin das Opfer von dem.
Und einfach mit ganz viel Wut, wie du sagst, da steht es.
Aber dann habe ich das Gefühl, es bleibt eben dort stehen.
Das ist das eine. Das ist unaufgelöst.
Wir haben zwar die Wut davor, das ist der erste Schritt, aber das ist noch nicht fertig.
Und das zweite, das finde ich viel schwieriger noch, und das ist okay.

Weil das Schuldgefühl heisst, ich nehme etwas auf mich,
das nicht zu mir gehört.
Ich gebe es zurück.
Ich weiss, eine therapeutische Strategie ist sogar wie eine Rucksack zurück.
Und dann ist die Verantwortung dort hin.
Das ist gut und wichtig, aber das ist der zwischende Schritt.
Und dann müssen wir wieder die Verantwortung zurücknehmen
für unser eigenes Leben.
Und irgendwann an den Punkt kommt, es gibt so ein schönes Bild,
dass wir aus der Therapieausbildung bleiben.
Wir sind im reisenden Fluss.
Und jemand anders hat uns eingeschupft.
Wir können schimpfen darüber, dass wir im kalten Wasser sind.
Aber irgendwann müssen wir einen Rettungsring ergreifen,
den man uns zurührt.
Das ist schön, wenn du es übermacht und du musst selber rauskleidern.
Und für mich ist es wütend geblieben,
wie du bleibst in diesem Fluss und schimpfst und lamentierst.
Und das Lamentieren, Jammeren und Klagen, das finde ich sehr spannend,
hat ganz, ganz oft damit zu tun,
dass wir die Verantwortung immer noch irgendwo anders geben wollen
und nicht sagen, dass man es nicht selbst in die Hand nimmt.
Warum?
Weisst du, das ist wirklich etwas,
was ich auch bei mir selbst gemerkt habe.
Es war nochmals eine extra Schritt zu sagen.
Und jetzt muss ich die Verantwortung übernehmen.
Das braucht auch gewisse Mut.
Es braucht auch ein gewisse Einladung auf Unbekanntes.
Weil das, was wir jetzt ansprechen,
ist immer noch ein sehr kindliches Verhalten.
Jetzt bin ich wütend, trotzdem enttäuscht.
Das ist alles wichtig.
Und die Leute reagieren eben positiv,
oder positiv im Sinne von sehr viel Verständnis auch.
Wenn man sagt, ich habe das Schwierige daheim gehabt,
das ist die Folge davon,
dann sagt er ja eigentlich niemand so.
Und jetzt aber, was ist dein Anteil?
Ja, genau. Das wäre etwas,
das ich sehr kritisch angucke,
weil das teilweise, finde ich auch,
witzfest gefördert wird im Moment.
Beziehungsweise auch, wie der Verlament,

also auf Social Media.
Das ist sehr kritisch,
wie das teilweise auch gefeiert wird.
Also, die Wut zu feiern ist okay.
Aber noch nicht zu betonen,
dass es dort nicht aufhört im Prozess.
Das ist halt problematisch,
weil im blödesten Fall tut man mit dem fördern,
dass man eigentlich dann einfach jetzt intensiver gefühlt.
Klar ist Wut, ein wirkmächtigeres Gefühl als Ohnmacht.
Aber es ist halt immer noch nicht der gesunde Erwachsene,
die abgeschlossen ist.
Und das ist das, was mich gerade gefragt hat,
was meine Eltern haben der Kehrseite.
Meine Eltern sind ...
Ich sehe immer wie so eine Kreise,
man schaut nur vor an die Scheiben her und denkt, so sind sie.
Dass man auch mal sagt, meine Eltern waren auch mal Kinder,
meine Eltern haben eine eigene Prägung.
Und ihr merkt schon, jetzt muss man spüren, was man mit einem macht.
Und auf diese Fragen musst du dich wellen einlassen.
Und es geht ja nicht darum,
wegen dem etwas zu entschuldigen.
Aber ich habe mir überlegt,
wenn meine Kinder so über mich urteilen,
dass ich nur als Mutter gesehen werde
und nicht als Sabine mit dem ganzen Weg.
Als Mutter, meinst du?
Als Mutter.
Wenn ich das grauen hoffe,
spätestens das motiviert mich,
einen anderen Blick auf meine Eltern zu werfen.
Überwut, übrigens.
Reden wir dann in zwei Wochen ein interessantes Gefühl,
das ganz viel darum zu sagen gibt.
Jetzt gehen wir zurück zu Alicia und ihrer Mutter.
Wie kann sie ihre Mutter erkennen, rezimidieren?
Wie läuft das?
Ja, ich werde euch noch etwas mehr sagen,
wie mir die Mutter von Alicia zeichnet.
Und das kommt aber sehr darauf an.
Auch eine Frage,
die immer auftaucht in den Supervisionen und Workshops.
Sag ich es jetzt.

Und dort meine Antwort ist, es kommt etwas darauf an.
Und zwar können Sie dazu lassen,
für die, die sich fragen, ob ich es sagen soll, oder nicht.
Das Erste Wichtige ist,
können ihr hinreichend aus dem Erwachsenen
in dieses Gespräch hineinwerfen.
Ich sage extra hinreichend.
Ich glaube, wenn man wartet, bis man folgt,
wartet man einfach ewig lang.
Aber so, dass ihr das Gefühl habt, ich schaffe es,
nicht komplett in das alte Muster des Kindes zu kehren.
Jetzt kommt aber nur die wichtige Frage.
Traue ich meinen Eltern zu,
dass sie in diesem Gespräch schwierig wird,
weil sie schon beschuldigen müssen.
Traue ich ihnen zu, dass sie auch hinreichend im grünen Bereich bleibt.
Das gibt es einfach wieder in die gleiche.
Wenn ich ein Wort benutze, das nicht schön ist,
wenn ich es schon immer kenne,
dann ist es nicht zielführend.
Da läuft noch die gleiche Scheisse ab, um es trotzdem zu sagen.
Dann vielleicht nicht so gut.
Du sagst jetzt Beschuldigen, sag es Beschuldigen.
Ist es immer ein Beschuldigen?
Oder ich sage es schöner, wenn ich sage,
es war einfach darüber, was es war
und wieso etwas schwierig war für mich.
Es geht ja gar nicht darum, in eine Schule zu zuweisen,
sondern ein Aussprechen, das etwas schwierig war.
Ja, ich glaube, man wird kein älteren Paar finden,
das sich durch das nicht beschuldigt fühlt,
weil man als Kind kommt und der Faktor sagt,
was habt ihr alles falsch gemacht?
Es ist eine Beschuldigung, es ist nichts anderes.
Selbst in grünen Eltern, im grünen Bereich,
ein Teil davon wird enttäuscht sein.
Vielleicht sogar über sich selber, im besten Fall.
Es wird verletzt sein, wird sich selbst schuldgefühlen machen.
Das ist eigentlich das Wünschenswert,
wenn sie nach wirklich bei sich gönnt,
sich selbst kritisch herzuschauen.
Und sich hoffentlich auch in Arme nehmen.
Im besten Fall, aber dann müssen Sie den Prozess angemacht haben.
Wir gehen ganz fest davon aus,

dass unsere Eltern schon viel mehr Kompetenzen hätten.
Dann geht es nicht her und sagt,
was ich dir schon immer sagen wollte, das, das, das.
Und die Eltern sollten dir so sagen, ja, mein Kind,
das ist schön, dass du mir das endlich sagst.
Ich habe darauf gewartet, bis du kommst. So läuft es nicht.
Und darum, ich bin therapeutisch sehr zurückhaltend mittlerweile,
mit dem direkt konfrontieren.
Weil ich finde immer, das kann man auch noch machen,
viel weiter hinter dem Prozess, wenn man es kann,
nicht emotionalloser, aber vielleicht gefilterter
von den alten Emotionen machen
und manchmal mit seinen Eltern auseinandersetzen für sich.
Da gibt es gute Fragen, die ich euch zusammengefasst habe.
Lassen Sie mal, was diese Fragen mit euch machen.
Weil ihr werdet, an eurer Reaktion auf die Fragen feststellen,
ob es schon an der Zeit ist, diese zu machen oder nicht.
Sich mal zu fragen, was die Geschichte der eigenen Eltern war
und welche Rolle sie ihrer Herkunftsfamilie selbst
müssen übernehmen.
Und auch den Link machen, zum inneren Kind der eigenen Eltern.
Und wenn man das zu früh macht, das ist ganz wichtig,
wenn man das zu früh macht,
lasst man sein innerer Kind wieder im Stich.
Weil man sagt, es ist nicht so schlimm, was du erlebt hast.
Jetzt schauen wir mal, wie schlimm die es hatten.
Krieg, Flucht, Hunger, ich weiss nicht, weil es viele Generationen waren,
die gerade Nachkriegsgenerationen waren.
Sich zu fragen, wie war das mit der Grundbedürfnis
von meinen eigenen Eltern, den Emotionalen?
Vielleicht ist es auch wichtig,
teilweise nicht nur die Emotionalen,
sondern auch die physischen Grundbedürfnisse.
Welche Bewältigungsstrategien mussten meine Eltern entwickeln,
damit sie emotional in dieser Familie überleben können
und welchen Erziehungsstil bei ihnen angewendet wurde
und was hat das wohl mit dem kleinen Kind in unseren Eltern gemacht?
Bei mir lösen die Fragen Hühnerhut aus.
Ich dachte, es braucht wahnsinnige Anäherungsmodus,
damit ich die Fragen ehrlich beantworten kann.
Ja, genau.
Das ist die Antwort, was man gerade spricht.
Um wohlwollend offen auf die Fragen einzugehen
und sozusagen als Erwachsene ins Kind in unseren Eltern zu sehen,

müssen wir vorher schon an den Punkt sein,
wo wir genug für uns selbst sorgen können.
Wenn man das zu früh macht, ist es wie eine Überforderung.
Oder es macht wütend.
Darum ist es mir wichtig, zu den eigenen Eltern zu gehen,
also auch für die, die therapeutisch arbeiten.
Das muss man gut abwägen, in welchem Zeitpunkt
ist das Ziel führen und wo es zu früh ist.
Man darf es aber auch nicht weglassen.
Es ist etwas, was nacheinander kommt.
Zuerst geht es um mich, dann um Kritik an den Eltern
und dann geht es um die Empathie für die Eltern
und erst nachher die Loslösung oder Versöhnung stattfindet.
Ich glaube, dass es schlichtweg nicht weiss,
dass sie vielleicht auch nicht mehr da sind.
Auch dort wäre sie bei mir in der Therapie, Alice.
Ich lebe ihre Mutter ja noch.
Aber selbst wenn sie nicht mehr leben würde,
kann ich über das, was sie mir erzählt, mit der Mutter erleben.
Das ist ja auch ein Teil meiner Expertise,
dass ich die Übersetzungsleistung mache,
was bei deiner Mutter vielleicht aktiviert sein könnte.
Ich habe wenig genügend.
Das eigene Beispiel, was ich mich selbst mit dem auseinandersetzt,
habe ich mit meinen Eltern.
Irgendwann hat es so klicke gemacht,
weil im Umfeld meine Eltern aufgewachsen sind,
im Krieg, nach dem Krieg, mit den vielen Kindern,
mit den wenigen Ressourcen.
Ich weiss noch, wie ich plötzlich realisiert habe.
Ich habe so viel Verständnis bekommen
für die Bewältigungsmuster von meinen Eltern.
Es war plötzlich so klar, wieso sie sie haben.
Ich habe festgemerkt, wie oft sie nichts mit mir zu tun haben.
Auch wenn sie mir manchmal nicht gut hier haben.
Aber ich habe gemerkt, ihr wird nicht meine Story.
Und das hat schon geholfen.
Du hast gesagt, dass ich Alice ihre Mutter noch etwas genauer zeichne.
Ich möchte aber schnell etwas überlegen.
Alice tut ja sehr viel mit der Mutter telefonieren.
Man nimmt sie an, die Mutter ist unsicher verbunden.
Man braucht sicher, dass die Verbindung zu Alice ist.
Wenn Alice genug bei sich ist
und sie auf den Kinder meiner Mutter reagiert und ihre Sicherheit gibt,

werden das die richtige Weg.
Sie sagen nicht, ich telefoniere nicht mit ihr,
sondern ich nehme so lange meine Mutter noch nicht.
Ich nehme das ernst und reagiere eben auf das von ihr.
Ja, du stellst mittlerweile diese richtig gute Frage.
Weisst du, warum?
Das ist der Königsweg, den du jetzt gerade reinbringst.
Wenn sie das schafft, und zwar weil sie wirklich will,
weil sie merkt, ich habe auch Puffer, ich bin schon genug bei mir.
Mein innerer Kind geht es gut.
Jetzt gehe ich aufs Bedürfnis in der Mutter.
B.w. die Mutter will immer telefonieren, jeden Tag.
Und was ganz häufig passiert in der Therapie,
ist, dass die Kleine in eine Trotzreaktion geht.
Das ist nachvollziehbar.
Dann ziehe ich ein Telefon aus,
dann ziehe ich die extra nicht mehr an.
Oder ich sage einfach nur, mh, mh, mh, tschüss, genau.
Kann man machen, ist auch erlaubt.
Wird aber bei dem, was du sagst,
das Bindungsmuster von meiner Mutter hoch aktivieren?
Und Salissia ist die Mutter,
die die Fahrt noch mehr kontrolliert.
D.h., sie wird dich oder Salissia zu schiessen,
mit Anrufe, plötzlich vor den Türen stehen,
mit irgendwie mehr Druck machen.
Das wird sie auch mehr unter Druck setzen.
Wahrscheinlich gehen sie mehr auseinander.
Aber nicht im guten Sinn, sondern es gibt so einen Front.
Wenn Salissia es schafft und sich wohlfühlt damit,
z.B. der Mutter zu sagen,
dass man es wirklich stimmt,
ist es schön, dass du anlätig bist.
Komm, ich lebe mir 20 Min. Zeit,
denn Blereim ist gerade am Kochen.
In etwa 20 Min. ist es essenfertig.
Solange reden wir.
Das setzt sie auch ein Stück wie die Grenze.
Genau, aber liebevoll und bindungsorientiert.
Und dann, für die, die das Thema daraus haben,
vielleicht gibt es ja jemand oder nicht,
der das Problem hat.
Z.B. auch zu sagen, wenn wir telefonieren.
Dass Salissia versucht,

mehr Hoheit überzukommen, wenn man wie lange telefoniert.
Es ist sehr erstaunlich,
wie viele älteren positiv darauf reagieren, wenn man sagt,
wir werden das mit jedem Abend telefonieren,
einfach etwas bideamig, so müde.
Man kann es ja schon ein bisschen.
Das sind, finde ich, auch beziehungsorientierte Leute,
die sich anstatt sagen, du nervst mich,
einfach unglaublich.
Man sagt, ich bin müde, ich mag nicht mehr.
Das ist viel für mich.
Es ist einfach nicht gelogen, es ist nur etwas anders zu zeichnen.
Und dann zu sagen, ich will gerne neu mir Zeit nehmen für dich.
So richtig schön einen Raum arbeiten,
dann habe ich meinen bequemen Sessel und trinke einen Tee.
Und zwar am Mittwoch und am Samstagabend.
Dann leute ich dir für etwa eineinhalb Stunden.
Jetzt ist es aber auch wieder spannend,
dass viele Optionen offen sind.
Je nachdem, wo die Mutter steht,
wenn sie komplett hoch aktiviert ist,
ist das für die ultimative Bedrohung.
Die gehört nur bei indexverlust.
Wenn die Mutter aber auch ambivalent ist
und vielleicht manchmal auch schon gedacht hat,
oh Mann, jetzt bin ich 55 und kann immer noch nicht
ohne meine Tochter leben,
kann es sein, dass sie sagt,
mal mit diesen zwei Inseln kann ich etwas anfangen.
Und vielleicht, dass sogar der Mutter
dann ein Wachstum ermöglicht,
dass sie sich dann auch entstricken will.
Es muss sich schlussendlich wie beide ja entstricken,
wenn es ideal läuft.
Und das Ziel dieser Arbeit von Alice
ist wirklich, dass sie am Schluss ihrer Mutter,
wie auch ihrer Vater,
die wir hier bei zu ausblenden,
aber als Menschen sieht,
ihre ganzen Komplexität,
also die Rolle auch ein Stück weit von den Eltern abstreift.
Mir ist es wichtig, ich bleibe gerade hängen,
weil wir können so Alice als Mutter
auch absolut durch den Vater ersetzen.

Also, dass man gehört,
dass es nichts auf die weibliche Linie verbunden ist,
weil es zur ersten Folge eine Rückmeldung war,
dass wir bewusst nur von Frauen geredet haben,
die so verstrickt waren.
Auf keinen Fall.
Auf keinen Fall.
Und ich habe mir gleich Gedanken darüber gemacht.
Trotzdem ist die Verstrickung emotional auf der weiblichen Linie
meistens grösser, weil die viele Medien
dafür verantwortlich gemacht werden, Bindung zu führen.
Das heisst, ein Vater,
der sich da ein bisschen draussen nimmt,
wird das weniger böse genommen
und es ist auch einfacher die Entstrickung.
Darum, dass er das gehört,
das hat wieder beides Gesellschaft und die Verstrickung
zwischen Frauen schon mehr fördern.
Um das Mutterbild eher in deine Mutter,
und du musst in einer Mutter dankbar sein,
ist natürlich auch gesellschaftlich extrem verankert.
Darum ist es relevant.
Ich möchte noch zusammenfassen,
es geht darum, die Eltern ihrer Komplexität
mit ihrer Herkunft erkennen.
Es geht aber auch darum,
das inneren Kind der Eltern zu erkennen,
um auch auf das zu reagieren.
Und ...
die Spaltung zu lösen,
dass sie entweder böse oder gut sind.
Ja, das ist das eine.
Das darf man mal aufschreiben, wenn man will.
Es ist auch immer so eine Rückmeldung.
Nein, jetzt haben wir die Zehngerbote gemacht.
Meine Eltern sind ja schrecklich.
Man könnte natürlich auch die 10 schönen, guten Leitsätzen aufschreiben.
Aber mit dem darf man nicht zu früh kommen.
Ich rieche es gerade wieder ab.
Was ist das Wertfallste,
was wir meine Eltern mitgegeben haben?
Der Kern ist wirklich die Spaltung aufzulösen,
zwischen gut und böse, schwarz und weiss.
Manchmal wird es auch zwischen den Eltern aufteilt,

finde ich auch ganz problematisch.
Plötzlich ist jemand böse oder böse,
und die andere ist gut oder gut, das Opfer.
Und dann zu sagen, ja, die sind im Fall beide beteiligt.
Es sind Dynamiken.
Und wie können wir das anmachen,
wenn wir Lust haben, hineinzugehen?
Wir haben die Möglichkeit dazu.
Ich habe mir noch notiert, vor drei Jahren,
als ich mein älteren Haus geräumt habe,
bin ich über ganz viele alte Sachen gestolpert.
Ich traue mit Unterhaut über alte Tagebücher meiner Mutter.
Meine Mutter hat dort noch gelebt.
Ich habe sie gefragt, ob ich sie hier lese.
Ich wusste nicht, ob ich sie will lesen.
Ist ja schon noch ein bisschen Pandorabüchse.
Es war so wertvoll,
weil ich meine Mutter in einer anderen Rolle kennengelernt habe.
Zu lesen über die 17-jährige meine Mutter,
die noch 25 Jahre lang mich nicht hat,
hat mein Bild von ihr extrem differenziert.
Ich habe sie in der verletzbaren Rolle gesehen,
die sie hatte.
Ich habe übrigens auch so gefunden, wie krass,
wie viele Chancen sie genutzt haben.
Die hat sich Chancen geschaffen,
die man nicht denkt, dass sie eine Chance hat.
Und ich habe plötzlich gemerkt,
dass ich sie so hart erlebt habe.
Das war irgendwie eine Überlebensstrategie für sie.
Das war so berührend.
Ich habe sie auch erlebt als Therapeutin.
Ich weiss noch, als Jugendliche,
wir hatten nicht immer ein einfaches Verhältnis.
In dieser Rolle, wenn sie vorgestanden ist,
habe ich gemerkt, dass meine Mutter
immer ganz stolz auf sie war.
Ich dachte, ich kann hier so viel ausholen.
Wenn man das natürlich schafft,
dann war es schon einfacher,
in gewissen Situationen an dem Ball zu drehen und zu denken,
da ist einfach nur mehr dahinter.
Vielleicht auch manchmal ist es nicht ganz einfach für das eigene Ego,
mir einzustan.

Sie ist im Fall nicht nur meine Mutter.
Manchmal gibt es vielleicht Momente,
in denen sie nicht will, meine Mutter zu sein,
sondern es ist jemand anderes.
Jetzt siehst du wieder,
da muss er bei dir sein,
dass vielleicht wieder die Kränkung von,
wie egoistisch sie ist,
die macht ja nur ihr Ding.
Wenn du dorthin kommst,
kannst du den Weg aufmachen zu diversen Rollen.
Und ein relevanter Punkt ist auch,
dass die Zahnerkennung in welcher Zeit
die Grosseltern aufgewachsen ist.
Was dann eben Bedingungen waren,
wie sich dann Frauen verhalten mussten.
Wir reden auch immer von der Gesellschafts-Ebene.
Nach Generationen gab es noch einen total anderen Einfluss.
Ein mega Einfluss.
Ich glaube, wir sind sehr streng mit diesen Eltern.
Aber gehöre bitte, dass wir nur richtigen Ur.
Wir sind jetzt schon über die Arbeit hinweg.
Wir haben sie schon kritisiert.
Man darf auch zuerst streng sein.
Jetzt sind wir schon eins weiter.
Ich habe das irgendwann wie gecheckt.
Ich habe meine Mutter aus der Anfangs-20er-Sicht,
also ich war 25,
und habe mit dieser Position,
die ich als junge Frau hatte,
in den 2000er-Jahren auf meine Mutter geschaut.
Ich habe mich gefragt, was sie alles anders gemacht haben müsste.
Irgendwann, und das ist im Fall noch nicht lange her,
erstens mit diesen feministischen Sachen auseinandersetzen,
dachte ich, wie immer sie will, was sie alles gemacht hat,
was sie alles gewagt hat,
was damals überhaupt nicht selbstverständlich war.
Ich meine, meine Mutter hat eine Psychologie studiert.
Und was sie studiert hat,
wäre sie noch nie einmal die Stanz am Gimmi zugelassen.
Also studiert sie jetzt, die über eine andere Schule machen müssen.
Sie hätte nicht einmal die Töpfe Matura machen können.
Und dann wirklich denkt, wie cool, dass sie hierher steht.
Und dann sagt sie, ich mache es.

Und so Sachen können, wie helfen das Ganze,
ich finde es schlussendlich, in ein Gleichgewicht zu bringen.
Aber trotzdem, wenn du mich wirst fragen,
was hat sie alles in deinem Rucksack geleitet, wo es schwierig ist,
kann ich dir das immer noch benennen.
Aber ich habe es eordnen in Kontext,
und das tut viel weniger weh.
Vielleicht nehme ich es auch viel weniger persönlich.
Es ist einfach ein Fähresstück heute,
der älteren Eltern.
Das sagen wir auch als Mütterin.
Liebe Kinder, bitte sind auch mal etwas knedig mit uns.
Aber es ist natürlich nicht bei allen so einfach.
Ein Stück weit eben, es ist ein lebenslanger Prozess,
das wir alle durchmühen müssen.
Aber es gibt ja noch so diese Situationen,
die einfach besonders vertrag sind.
Und die würde ich gerne noch ein paar rausgreifen.
Weil Alice gehört auch etwas in diese Situation.
Wenn zum Beispiel jetzt die älteren psychisch krank sind,
dann ist diese Verstrickung einfach noch mal eine andere.
Da habe ich viel darüber nachgedankt in der Vorbereitung.
Weil ich auch wichtig finde, zu sagen,
ich möchte nicht, dass jetzt rauskommt.
Da gibt es wie in einem 10-Punkten-Plan,
und dann geht man durch, und dann ist man entstrickt.
Es gibt Situationen, wo die Entstrickung unglaublich schwierig ist,
weil es wirklich also erschwerende Sachen gibt,
wie zum Beispiel eine psychische Störung bei den Eltern.
Wenn die Eltern gar nicht in der Lage sind,
und ich habe es vorhin gesagt,
sie müssten ja eigentlich in das Erwachsenen in das Innern gehen.
Und es ist natürlich sehr viel schwieriger,
und macht wahrscheinlich auch mehr Schuldgefühl,
wenn das Kind fährt, sich sozusagen zu emanzipieren,
um wirklich realisiert, meine Mutter kann das nicht.
Sie hat, was weiss ich, immer wieder Depressionen,
sie hat eine Angststörung.
Sie hat vielleicht irgendwelche Panikattacken,
und im gar nicht so untypischen Fall
vielleicht trinkt sie noch Alkohol oder nimmt Medikamente
um diese schwierigen Gefühle zu dämpfen.
Die Mutter ist natürlich ganz weit weg
von dem Können der nötigen Schritt zu machen.

Da muss man wie noch anders darauf schauen.
Ich habe auch die Schuhgefühle, die andere sind.
Wenn ich so ein Beispiel im Kopf habe,
dann geht es eben darum,
ich überlasse meine Mutter einfach in ihrem Schicksal oder meinem Vater.
Sie haben eine alkoholsuchtende Leid irgendwo,
und ich gehe jetzt einfach nicht mehr und reagiere nicht jedes Mal,
um mein Leben auf den Kopf zu stellen,
um ihn wieder irgendwo in eine Klinik einzuweisen.

Ja.

Das ist ja dann wahnsinnig schwer,
denn dann geht es ja auch noch um ihr Leben und Tod.
Ja, eigentlich muss man sagen Punkt.
Das ist unglaublich schwierig,
und das ist ein Ausgangslag,
das sehr so verpflichtend wirkt.
Und dass er einfach einen Kopf hat,
falls es einige von euch betrifft,
dort zu schauen, wie ich verantwortlich teile.
Beispielsweise macht es einen Unterschied,
wenn man das Gefühl hat, ich bin selbst immer verantwortlich,
oder es gibt vielleicht auch einen Instanz,
wo man mit schauen könnte.
Man schaut, es kommt Spitex, es kommt die Schwester der Mutter,
also wirst du zum Beispiel sagen,
es gibt ja noch andere, die verantwortlich sein könnten,
anstatt das Kind.

Und gleichzeitig auch,
die innere Arbeit von sich erlauben.
Das klingt immer auch recht grausam,
aber das ist nochmal vergegenwärtigend.
Wir sind unseren Eltern nicht per Geburt verpflichtet,
noch als Leben lang zu dienen,
für sie da zu sein.

Wie viel darf ich?

Mit dem darf ich schon.

Schwierig, aber weisst du, die Eltern
auch am Ende der Schicksale überlassen,
dass sie Konsequenzen mittragen?

Ja, ich habe im Vorfeld zu den Folgen,
nur ein Buch von Barbara Bleisch für genug,
warum wir unseren Eltern nichts schulden,
weil sie das Philosophisch ganz schön anschaut.
Ich denke, ich muss nur eines lesen,

wie jemand anderes sagt,
weil das Mängnis auch so klingt,
dass man eben innerlich denkt,
das geht doch nicht.
Ich finde, sie tut das auch ganz schön aufwächtern,
dass wir wirklich dürfen sagen, ich muss nicht.
Ich habe keine Verpflichtung.
Nicht weil ich ein Kind bin von meinen Eltern,
habe ich sozusagen eine Verpflichtung, das zu machen.
Gleichzeitig ist es auch so eine
soziale Übereinkunft,
dass wir sie nicht einfach so im Stich lassen.
Aber es gibt Gründe und Familiengeschichte,
wo das absolut vielleicht das Beste ist,
was man machen kann, zu sagen,
ich mache einen Schritt zurück.
Ich überlasse in ihrem Schicksal,
aber selbst dann könnte man eben anschauen,
oder mache ich jemand anderes Versuche,
mit einzubeziehen.
Aber Mängnis ist auch nur ein Haushalt.
Ich habe gerade so Geschichten im Kopf
aus der Sozialpsychiatrie,
wo das Mängnis ...
Manchmal hat es ganz schwierig gefunden,
auch zu aushalten als Therapeutin,
dass man nichts machen kann.
Und wie du gemerkt hast,
das gehört dazu,
auch die Ambivalenz auszuhalten.
Und die Verantwortung teilen,
das bedingt jetzt auch,
dass man vielleicht tabus bricht.
Weisst du, es gibt ja auch so Themen,
wo man sagt, über das rettet man mit niemandem,
das ist nur in der Familie,
und darum ist man so unverantwortlich
für den Vater, der Mutter.
Das dürfen wir gar nicht.
Notanten mit innen holen und sagen,
es ist auch schwierig.
Das ist ein ganz wichtiger Punkt.
Die Familienkeimnis,
man hat es auch schon bei den transgenerationalen Schämen,

hat also angetüpfelt,
dass man das Mängnis machen kann,
dass durch das Schema, wie noch einer,
konserviert wird.
Und wenn es so schweige Gelübden gibt,
das gibt es schon recht regelmässig.
Also, wenn ich dann merke,
selbst in der sicheren Situation vom Therapiesetting,
bis es vertrugend ist,
weil auch das Gefühl ist,
ich verrate meine Familie, wenn ich es nur schon erzähle,
und du sagst das natürlich genau richtig,
das gibt gar nicht die Option,
dass man jemand anderes in der Stütze holen kann.
Dort ist mir noch wichtig, zu unterscheiden,
dass es auch hier in Descent wieder oder ist.
Es ist nicht, ich muss für immer schweigen,
oder ich stehe irgendwie auf einem Marktplatz
und schrei es raus,
sondern dass der erste Schritt,
das ist ja auch therapeutisch immer sehr interessant,
kann sein, dass ich mich in einer Schweigenbrüche,
also beziehungsweise in der Therapie,
sie hat ja auch ausgesprochen, aber dass man wie sagt,
wenn du rausläufst aus dem Therapiezimmer,
musst du noch nichts anderes machen.
Aber hier bei mir,
kommt man brechen, das schwiegen mal.
Weil das verändert ja dir auch schon etwas,
an der inneren Dynamik.
Ich habe ein Beispiel im Kopf, was darum ging,
dass der Vater etwas nicht hat, weil er es gegen draussen geht.
Und die Tochter hat dann auch gefunden,
es ist mein Vater sein Schicksal,
also respektiere ich den Wunsch,
obwohl sie sehr darunter gelitten hat.
Ja, und auch das sehe ich sehr kritisch.
Ich möchte das individuelle Beispiel dann betrachten,
aber ich finde es immer kritisch,
weil man ja seine eigenen Bedürfnisse
in diesem Fall hinten anstellt.
Aber auch wenn ich gerade verschiedene,
ich kenne Geschichten jetzt in das Szenario im Kopf,
es gibt natürlich so Sachen,

wo man weiss, wenn ich das sage,
dann verliert mein Vater komplett das Gesicht
oder vielleicht auch nicht,
vielleicht hat er sogar etwas kriminelles gemacht.
Oder man weiss,
vielleicht tut das wirklich meine ganze Familie auch,
irgendwie in ein anderes Licht drücken.
Als wenn, das finde ich relevant,
dass auch wieder eine Strategie ist,
zum vor allem zu schauen,
dass das Kind nicht von einem weggeht.
Weil es bindet natürlich enorm.
Also, so Geheimnisse sind wie Lime.
Du kommst nicht mehr draussen,
aber sie sind auch noch etwas wie treibsand.
Dort sind sie versinkt.
Und ich finde es vor allem so wichtig,
man kann sich nicht verstricken.
Und man kann es ja aber auch nicht,
weil das Ziel der perfekten Therapie
wäre ja am Schluss,
loszulassen.
Also, zuerst musst du akzeptieren.
Erst nach dem Akzeptieren kannst du loslassen.
Übrigens eine Botschaft,
unter einfach müssen gehören und auch akzeptieren.
Wir können nicht loslassen,
ohne akzeptieren, dann ist es verdrängen.
Und wenn wir akzeptiert haben,
können wir es loslassen.
Und erst wenn wir bereit sind,
können wir es vielleicht so fest loslassen,
dass man irgendwann sagt,
ich kann es vergeben.
Ist das auch noch ein zwingender Schritt?
Es ist kein zwingender Schritt.
Und das ist mir aus meiner Haltung extrem wichtig.
Es gibt Therapeuten,
die versöhnungen,
extrem gewaltvoll erzwingen.
Das ist für mich ein neues Machtmissbrauch,
das auch wieder in der Therapie passiert.
Man sagt, du musst loslassen.
Was heisst es extrem gewaltvoll?

Es gibt z.B. so eine gewisse,
psychotherapeut, aber es ist eigentlich ein Theolog.
Das wurde so auch ganz gross,
bei den Familienaufstellungen von Bert Hellinger.
Die Familienaufstellungen,
die haben ganz ein grosses Potenzial Therapeutes.
Das tut man einfach, die Familiensysteme
mit echten Menschen nachzustellen.
Und auch so eine sehr, sehr machtvolle,
gewaltvolle Rolle eignet.
Und hat teilweise auch
Leute zwingen, also auf der Bühne,
wo andere Menschen entscheiden,
bis sie zu, dass ein Kind
sich beim Vergewaltiger bedanken musste,
dafür, dass ...
Also, ich habe das gerne getan.
Das stammt mir jedes Haar auf,
das ist einfach nur Gewalt.
Und weil er gesagt hat, ohne Versöhnung,
kann man nicht weitergehen.
Und das stimmt halt so nicht.
Also, weil ich würde sagen,
wenn du es schaffst zu versöhnen,
aber versöhnen ist noch nur etwas anderes,
das gerne auch zu verzeihen, dass er es gehört.
Verzeihen ist einglaslos.
Versöhnen heisst, die andere Partei
und man lässt es gemeinsam los.
Das ist nun mal ein Schritt weiter.
Und deine Frage, und das ist mir so wichtig,
für einige,
je nach Geschichte,
ist akzeptieren schon das Höchste,
was möglich ist.
Vielleicht kann man es sogar loslassen.
Bei gewissen dramatischen Erfahrungen
ist es vielleicht auch illusorisch zu sagen,
ich kann es loslassen.
Und dass man weiss, das ist ein Prozess,
das manchmal sogar kann sein.
Ich erinnere einen Klientin, der gesagt hat,
aber der hat sich gesagt,
niemals verzeihe ich, niemals.

Und dann hat er gesagt, ja, warum?
Wieso sagst du das so weh?
Und weil sie sagt,
das ist der erste Moment in meinem Leben,
in dem ich mir die Selbstbestimmung gebe,
ich entscheide,
wie die Beziehung jetzt weitergeht.
Und ich habe das in diesem Moment extrem cool gefunden.
Also, weil mit dem hat sie die Grenze gesetzt.
Und wer weiss,
vielleicht geht es 10, 15, 20 Jahren,
die anderen sagen,
jetzt kann ich es loslassen.
Jetzt kann ich es vergeben.
Ich könnte jetzt sagen,
sie steckt immer noch in dieser Wut fest.
Nein, es ist jetzt hier,
du weisst ja, die Komplexität.
Ja, ich glaube, ich würde mich schon
hinreissen lassen, dass die Ideale Prozesse ist.
Es hört ihr auf.
Ich habe etwas Mühe damit,
denn mit dem Implizieren hat sie es noch nicht gut genug gemacht.
Und ich finde, es ist nicht an mir zu sagen,
wenn es fertig ist,
und der Erlebnis ist vielleicht
jemand dort,
am stabilsten Punkt.
Es geht nicht um die 10 Punkte planen.
Genau, das müssen wir einfach immer im Kopf haben.
Wirklich auch an die therapeutisch arbeitenden Aussicht.
Man lässt sich so leicht dazu verleiten,
dann auch wieder als Therapeuten sagen,
wo ist jetzt die Norm der guten Therapie?
Und mit dem habe ich wirklich immer mehr Mühe.
Und ich habe gesagt, Alice,
die hat auch nicht so eine einfache Ausgangslage,
weil du hast gesagt,
das Zeichen ist neu, ist die Mutter.
Bitteschön ist auch gesagt,
leicht narzisstisch.
Das macht es auch wieder besonders schwierig.
Ja, genau.
Da könnte der Gupfolge vom vulnerablen Narzissmus,

vom weiblichen Narzissmus, nachlosen.
Weil dort so eine ganz teilweise perfiz Muster läuft.
Und jetzt wird es eben der ganze Ideal
mit der Grossmutterchaft.
Denn den vulnerablen Narzissmus
tut eigentlich über Aufopferung und Fürsorge,
Manipulation ausüben.
Und wenn es so ein Muster ist,
darum habe ich gesagt,
ja, machen Sie jetzt in der Schwangerschaft.
Weil die Grossmutter hat noch ein ganz grosses Spielfeld,
eigentlich sich nur unentpärlicher zu machen.
Und aber, weil das auch mehr Kontrolle macht
und Druck ausüben,
wenn sie den...
wenn Alicia Hilfe braucht.
Und es ist Kern von einer narzisstischen Ausprägung,
dass man nicht will loslassen?
Ja, weil man eigentlich die Macht braucht,
zum Sinn fehlende Selbstwert zu kompensieren.
Und in dem Moment,
wo sie Alicia loslassen würde,
muss sie sich mit den vulnerablen
und eben schwachen Gefühlen auseinandersetzen.
Und das ist bedrohlich.
Jetzt ist Alicia ja zum Glück bei dir in der Therapie
und lässt sich begleitet durch das Entstricken.
Was machst du denn zum Beispiel mit dir?
Also alles, was wir jetzt schon gemacht haben,
würden wir mit Alicia auch machen.
Und sie würde jetzt bei mir sitzen und sagen,
oh, Feli, das macht alles so viel Sinn.
Und wenn es du sagst,
leuchtet es mir so fest ein.
Und dann gehe ich hier raus.
Und ich sehe sie hier geläutet.
Und es sucht mich wieder ein.
Und manchmal sage ich dann,
wenn wir ein Ritual machen
oder wenn wir irgendetwas aufschreiben.
Hier bei mir rein,
hat sie vielleicht im gesunden Erwachsene ich.
Und wir können ein paar Sätze notieren,
die ich sagen kann.

Die sage ich mir wieder, wenn es wieder kommt.
Und ich möchte euch ein paar Sätze vorlesen,
die ich aber nicht selber herausgefunden habe,
sondern wo in einem Buch
von Sandra Conrad drin sind
von einer US-amerikanischen Therapeutin,
die heißt Susan Forward.
Es ist übrigens grossartig,
dass sie Forward heißt, finde ich,
für wen man so Sachen macht.
Sie ist im Buch nicht ohne meine Eltern.
Genau.
Und sie sagt, loslösen von den Eltern
ist manchmal wie ein Traurprozess.
Und vielleicht braucht es einen Grab.
Und zwar sagt sie,
ich begrabe meine Fantasie
in einer anderen glücklichen Familie.
Ich begrabe alle Hoffnungen
und Erwartungen hinsichtlich meiner Eltern.
Und ich begrabe auch meine Vorstellung,
dass ich etwas hätte können tun,
um meine Eltern zu ändern.
Ich weiss,
dass ich niemals wieder die Eltern habe,
die ich mir gewünscht habe.
Und ich betrure auch der Verlust.
Aber ich akzeptiere ihnen,
mögen meine Fantasien
in Frieden ruhen.
Sie ist unglaublich stark.
Und das kann ganz viel bewegen.
Jetzt wäre es vielleicht die eine,
die denken, muss es über das so dramatisch gehen?
Geht es nicht auch einfacher?
Ist das jetzt im Fall von...
Ebenst spielen wir bei Alicia
mit so einer narzisstischen Mutter
nur mit dieser Klarheit?
Ja, wirklich.
Genau, das müssen wir natürlich anpassen.
Es gibt auch Klientinnen und Klienten,
die mit dem gar nicht wohl wären.
Aber Alicia, so wie ich sie jetzt bei mir habe,

könnte das helfen,
weil das so eine...
Es hat ja schon etwas ritualisiert.
Es ist ja fast wie ein Gebett.
Jetzt sind positive Sinne, was sie sagt.
Und dann würde ich es mit ihnen aber ausgestalten.
Das ist jetzt sozusagen die Vorlage,
dann würden wir nur setzen,
die genau für sie passen.
Und was sehr typisch ist,
und das ist ein Satz,
dass wir das Gefühl haben,
solange wir festheben,
dass wir die Älteren machen, die sie mal hätten sollen,
und die Älteren, die sie hätten sollen,
sind sie nicht gewesen
und werden sie auch nicht,
dadurch, dass wir sie uns immer wieder wünschen.
Und so die Hoffnung auf eine andere Vergangenheit aufgeben.
Das ist der Imbegriff der Entstrickung.
Und das kann so unglaublich schmerzhaft sein.
Einfach ahnen, was es ist.
Und dann aber auch vielleicht sehen,
dass wenn man das mal annimmt,
dann ist man immer verpufft,
um das immer wieder schön zu sprechen.
Genau.
Und das ist ja auch etwas,
was wir vorher in der Sendung angesprochen haben.
Dass immer noch darüber zu reden,
also auch in der Therapiesitzigen übrigens.
Das ist dort, was manchmal streit und streit und streit.
Und im blödsten Fall denkt Therapeutin,
das ist super, weil es letztendlich Rett ist,
wenn man ehrlich ist,
aber es sind 15 Sitzungen darüber.
Und dann auch die Aufgabe der Therapeutin ist zu sagen,
und dann die Verantwortung,
wenn man einen Schritt weitergeht,
so streit es sich im Kreis.
Und jetzt geht es ums Loslassen.
Und Entstrickung heißt nicht, etwas kaputt zu machen,
sondern wie man frei können kann.
Und wahrscheinlich auch ohne den Altlasten,

einen Anzug zu begegnen.
Das finde ich ganz schön, dass es Ihnen bringt.
Man hat es nicht nur im Detail angeschaut.
Entstrickung heißt auch, dass es keinen Kontakt abbraucht.
In Aliceas Fall wissen wir nicht genau,
wie es rauskommt.
Vielleicht braucht es auch Abstand.
Aber ich habe immer das Bild, das ist aber mein Bild,
dass sie entstrickt, dass er das gehört.
Das heisst für mich nicht.
Sie macht jetzt, was sie will, und er macht jetzt, was er will.
Sondern sie stehen dann gegenüber, sie gänzen sich die Hand.
Sie schauen sich auf Augenhöhe in die Augen,
und sagen, ich bin für dich da, und ich lebe trotzdem
ins eigene Leben.
Und dann finde ich es etwas sehr strebenswärts.
Und es kann ja sein,
dass z.B. die Rolle der Grossmutter
jetzt vielleicht so, wie man die Mutter zeichnet,
ist es etwas schwieriger.
Aber in anderen Situationen ist es auch eine Chance.
Ich habe das festzuerlebt,
dass das Bewusstsein von ich bin Mutter geworden,
und ich habe plötzlich die Rolle mehr gesehen
bei meiner Mutter.
Ja, voll.
Das ist eine Chance nicht sogar.
Vielleicht bin ich jetzt bei Blerem
seiner Familie, die ein bisschen entspannter ist.
Ja, wenn wir jetzt Blerem nehmen,
dann ist es einfacher, das sofort vorzuzeigen.
Dass vielleicht Blerem auch,
der hat ja trotzdem seine Verletzungen erlebt,
und vielleicht denkt er, wie schön mein Vater
war, als ich klein war, bis er distanziert war.
Ah, das war nie mit mir.
Das war nie mit mir auf den Spielplatz.
Es wäre so schön gewesen, er wäre.
Und wenn er beobachtet, wie er das mit seinen Kindern macht
und das kleine Kind in Blerem innen,
vielleicht auch etwas Versöhnung findet,
weil es denkt, er kann es eben doch.
Es war einfach noch nicht die richtige Zeit.
Und das Ganze schauen wir einmal

mit den Schema-Brillen an.

Und dort heisst es einmal,
das Nachbeeltern von sich selbst.

Ja.

Heisst es eigentlich, dass man am Ziel ist,
dass man sich schlussendlich selber
die besten Eltern wird?

Ja, es wäre es tatsächlich,
dass wir uns diese Fürsorge geben können,
dass wir so gut auf uns schauen können,
wenn wir es früher gebraucht hätten,
und nicht überkommen haben.

Und von dem Hetty,
von dem Mangel zu dieser Fürsorge
ist es halt einfach ein bisschen Arbeit.

Wie gross ist denn Gefahr,
dass sich z.B. als Alice von Blerem dann das verlangen?

Dass sie sich es dann noch nicht selber gibt,
wäre das auch eine Zwischen-Etappe?

Ja, das ist wahrscheinlich sogar ein bisschen parallel.

Wenn wir nicht gelernt haben,
dass es uns selbst zu geben,
dann holen wir es von verschiedensten Stellen.

Und Blerem ist zum Glück jemand,
der das ganz fine wahrnimmt.

Und er merkt so auf eine gesunde Art.
Jetzt gibt es auch wie unsere Verstrickung.

Als Paar kann sich das ja verstricken.

Und Alicia hat sich schon gesagt,
sie hat sich damit auseinandersetzt.

Und sie checkt wirklich,
ich übernehme die Verantwortung.

Und jetzt ist es wichtig,
mir und Blerem zu lieben.

Und vielleicht v.a. unserem gemeinsamen Kind auch zu lieben.

Und wir hören ja unsere Sachen gerne mit Dankbarkeit auf.

Sechs im Buch, sechs auf der Bühne.

Wie fest ist am Schluss auch
ein Stück wie das Dankbarkeitsgefühl
sinnvoll,

dass man am Schluss das überwiegt
nach der Arbeit mit seinen Eltern?

Ich finde, das ist eigentlich das Schönste,
was am Schluss herauskommt.

Wenn man am Schluss hier sitzen kann
und sich überlegt,
ich bin dankbar an meine Eltern.
Vielleicht auch noch die Tiere gegebenen,
falls sie ihnen das sogar in einem Brief geben.
Und jetzt wichtig, trotz einem anderen,
im Wissen,
dass es auf dem Bild nicht nur hellere Farbe gibt,
sondern auch dunkle Flecken.
Und dass es alles insgesamt gibt.
Wenn das erreicht, ist mit Dankbarkeit,
dann finde ich, hat man ganz viel geschafft.
Und noch mal aber das Beton.
Es muss nicht an diesem Punkt aufhören,
dass auch eine Entstrickung passieren kann.
Und ich habe ein ganz gutes Gefühl
für Alicia und Blérym.
Ich habe auch ein ganz gutes Gefühl.
Du hättest gerade in seinen Kindern gesehen.
Ja, um das alles so abschliessen.
Danke dir für die Stunde
bei Six Cosmos.
Wenn ein paar Mal Schema-Arbeit erwähnt
und eben die Muster- und die Familiengeschichte
verstehen, auch die Übung der Zehengebote,
wenn sich da drin wird verteufen,
dann empfehlen wir ganz herzlich
das Buch Beziehungskosmos
eine Anleitung zur Selbsterkenntnis.
Es ist im Arisverlag erschienen.
Es gibt es aber in allen Buchhandlungen
und natürlich auch überall dort, wo wir oder ihr uns treffen könnt.
Wo wir sind,
man segneert es dann auch übrigens,
das könnt ihr auf Bezigskosmos.com nachschauen.
Die Musik und auch in dieser Folge von Blu-Dazession.
Und die nächste Folge Bezigskosmos,
die ist dann in zwei Wochen,
da geht es eben um die Wut.
Also um das intensiven Gefühl
und v.a. was ich auch den Bezugs-Dynamik auslesen kann.
Bis dann, mach es gut.
Tschüss zusammen.