



Alle für eine/n

VERBOGEN. In vielen Familien gibt es eine Person, für die sich alle anderen verbiegen müssen – oft, ohne dass sie es selbst merkt. Warum das ungesund werden kann und wie man sich davon befreit, haben wir eine Familientherapeutin gefragt.

TEXT *Ljubiša Buzić* ILLUSTRATIONEN *Tatjana Junker*

Kennen Sie diese eine Person, die es in fast jeder Familie gibt, um die es irgendwie immer kompliziert wird? Die bei Familienfeiern dafür sorgt, dass man ewig über Details verhandelt und Pläne um sie herum gebaut werden müssen? „Nein, bitte am ersten Weihnachtsfeiertag bei mir und am zweiten bei euch – aber ich kann nur bis fünf, also können wir schon zu Mittag starten?“ Es ist das Familienmitglied, das wir alle lieben, aber das uns auch in den Wahnsinn treiben kann. Und vor allem: das irgendwann alle anderen dazu bringt, sich schon vauseilend zu verbiegen.

EMOTIONALE ZWICKMÜHLE. „Bei uns ist es der Vater, der sich oft querlegt“, erzählt Tamara. „Wir sind frü-

her immer als ganze Familie mehrere Wochen im Sommer auf Urlaub gefahren – die Eltern, mein Bruder und ich, oft mit unseren Partnern. Aber seit ein paar Jahren lässt sich der Papa kaum noch überreden, obwohl er körperlich fit genug wäre. Das führt dazu, dass die Mutter oft auch nicht wegfährt oder immer jemand beim Vater bleibt, statt dass alle gemeinsam Ferien machen.“

Natürlich sind das oft nur harmlose Schrullen, und wir nehmen gerne auf die komplizierteren Pflänzchen in unserem Familiengarten Rücksicht. Aber manchmal können sich daraus auch ungesunde Dynamiken entwickeln, wie die US-Psychologin Susan Forward in ihrem Buch *Emotionale Erpressung* (Goldmann-Verlag, € 12,90) erklärt. Einen Fall beschreibt sie besonders eindrücklich: Es geht um eine ungesunde Mutter-Sohn-Beziehung, die ➤



„Es ist ein fast gekünsteltes Familienleben und führt zu Unzufriedenheit.“

genaue Konstellation ist aber austauschbar. Der Sohn erzählt: „Ich hatte vor, über die Weihnachtstage mit meiner Frau auf Reisen zu sein; ein Urlaub, auf den wir uns schon seit Monaten freuten. Ich rief meine Mutter an, um es ihr zu erzählen, und sie fing fast an zu weinen. ‚Aber was soll aus dem Weihnachtessen werden?‘, fragte sie. ‚Wie kannst du mir das antun? Was denkst du, wie oft ich noch Weihnachten feiern kann?‘ Also habe ich nachgegeben. Meine Frau wird mich umbringen,

aber wie könnte ich Spaß an einem solchen Urlaub haben?“

Ungesund werden Familienbeziehungen dann, wenn die Betroffenen ihre eigenen Bedürfnisse komplett hinter die eines Familienmitglieds stellen, erklärt Susan Forward. So kann aus anfänglicher gut gemeinter Rücksichtnahme zum Schluss eine Abhängigkeit entstehen; meist aus Angst, die Gefühle des/r anderen zu verletzen. „Ein emotionaler Erpresser weiß, wie viel seinem Opfer die Beziehung mit ihm wert ist. Er

kennt dessen Verletzbarkeit. Angst, Pflicht- und Schuldgefühle gehören zu seinen wichtigsten Mitteln“, so Forward. Diese „emotionale Erpressung“ geschieht oft unbewusst.

Trotz des düsteren Vokabulars, das die Psychologin mitunter verwendet, sei eine solche Beziehung nicht unrettbar, so Forward. „Es bedeutet lediglich, dass man das Verhalten, welches einem Schmerzen verursacht, ehrlich anerkennen und korrigieren muss, damit die Beziehung wieder auf ein solides Fundament gestellt werden kann.“ Ein wichtiger Faktor sei es, seinen eigenen Beitrag dazu wahrzunehmen und etwas zu verändern.

BEZIEHUNGSARBEIT. Ähnlich sieht es die Psychotherapeutin Judith Kantor (psychotherapie-kantor.at), sie ist spezialisiert auf systemische Familientherapie. Insgesamt seien die bisher beschriebenen Familiendynamiken für keinen der Beteiligten von Vorteil. „Ich glaube, dass es dem gesamten Familienklima schadet, und es bringt dem Familienmitglied mit den ‚hohen Ansprüchen‘ wenig, weil die anderen ja auch nicht authentisch handeln. Das ist ein fast gekünsteltes Familienleben und führt zu Unzufriedenheit“, so Kantor. Das könne mit der Zeit das ganze Familiengefüge durcheinanderbringen. „Wenn ich laufend meine eigenen Bedürfnisse zurücknehme, kommen Frustration und Grant hoch. Und in manchen Fällen kann sich das auch auf andere Beziehungen auswirken – sei es auf die Partnerschaft oder die Geschwister“, so Kantor.

Die Psychotherapeutin warnt aber davor, das betreffende Familienmitglied automatisch in die „Schwierig“-Schublade zu stecken: „Je mehr ich diese Begriffe bediene, je mehr ich erzähle ‚Der Papa ist halt ein Reismuffel‘, desto mehr wird das festgefahren“, so Kantor. „Irgendwann ist das ein Selbstläufer und es wird für alle schwer, aus dieser Bewertung herauszukommen.“ Anders als Bestsellerautorin Susan Forward ist Kantor auch dagegen, die Person als „toxisch“ oder „Erpresser“ hinzustellen.

„Wer ist für die Befindlichkeiten einer anderen Person verantwortlich?“

len. „Grundsätzlich geht die systemische Therapie davon aus, dass jeder Mensch in positiver Absicht handelt. Nur ist diese nicht immer für alle erkennbar.“ Sie sieht die Verantwortung nicht nur bei dieser einen Person, sondern bei allen Beteiligten, die diese Dynamiken auch mit ihrem eigenen Verhalten aufrechterhalten.

AB- UND AUFLÖSUNG. Um etwas daran zu ändern, rät die Psychotherapeutin, erst einmal zu lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. „Wenn ich merke, dass mir etwa der gemeinsame Urlaub besonders wichtig ist, und der Papa ist besagter Reismuffel, dann muss ich es ansprechen und Rahmenbedingungen

finden, die für alle passen – etwa dass wir als Familie nur Urlaub in Österreich machen, nur fünf statt 14 Tage, oder dass jeder sein eigenes Programm hat.“

Dass solche Kompromisse nicht immer möglich sind, ist auch klar – die Therapeutin empfiehlt, im Zweifelsfall auf eine gesunde Abgrenzung zu achten: „Da geht es stark um die Frage: Wer ist für die Befindlichkeiten einer anderen Person verantwortlich? Und da sehe ich nur eine Antwort: diese Person selbst.“ Kantor vergleicht es mit den Sicherheitshinweisen auf einer Flugreise: „Da wird auch immer betont: Wenn es zu einem Notfall kommt, ist es wichtig, sich zuerst selbst die

Sauerstoffmaske aufzusetzen, dann dem anderen, der vielleicht Hilfe braucht.“

Aber was, wenn ich jetzt das Gefühl habe, dass ich selbst das Familienmitglied sein könnte, für das sich alle anderen verbiegen? „Das zeugt erst mal von viel Selbstreflexion, was sehr bewundernswert ist“, so Kantor. „Wenn ich mich selbst in so einem Text erkenne, würde ich bei den Familienmitgliedern nachfragen: ‚Hey, wie erlebt ihr das eigentlich?‘; auf eine neugierige Art Feedback einholen. Möglicherweise empfinden die anderen meine Ansprüche gar nicht als so anstrengend. Und wenn dabei doch etwas herauskommt, haben Sie trotzdem schon gewonnen, weil Sie eine Gesprächsbasis mit Ihren Familienmitgliedern haben, die von Ehrlichkeit und Vertrauen geprägt ist“, so Kantor. „Das kann eine wunderbare Chance auf Veränderung sein.“

DU WIRST PATIN UND ICH WERDE TISCHLERIN

www.sos-kinderdorf.at

SOS KINDERDORF

SOS-Kinderdorf bedankt sich für die kostenlose Einschaltung!