

## **Systemische Mehrgenerationenperspektive**

### **Lebensprobleme sind oft Generationenprobleme:**

- Eltern geben ihr genetisches, soziales, materielles, emotionales, ... Erbe an ihre Kinder weiter.
- Die Prägung und der Einfluss unseres Herkunftssystems begleiten uns durchs Leben. Erbe ist mehr als Gene und Sparbuch.
- Als Menschen sind wir i.d.R. lebenslang über unsere Erfahrungen und/oder Phantasien mit unserem Herkunftssystem verbunden.
- Dieses Erbe birgt Ressourcen und Anfälligkeiten.
- Z.B. bestimmte Verhaltensweisen hatten in einer Generation ihren besonderen Sinn, die nächste Generation „übernimmt“ diese, obwohl es zwingend „keinen“ Sinn mehr macht (z.B. nichts wegwerfen, schweigen, Kriterien der Partnerwahl, ...).

Wir haben u.a. verinnerlicht:

- Real praktizierte Werte, Normen und Regeln
- Lebenskonzepte und Modellvorstellungen über Zusammenleben, Lebensbereiche und Lebensphasen (Familientraditionen, Rituale, Vermächtnisse, Geheimnisse, ...)
- Kommunikations- und Entscheidungsstrukturen
- Rollen- und Aufgabenverteilungen
- Beziehungs- und Bindungsqualität

Folgen vom direktem Erleben im Nationalsozialismus und Krieg, sowie kriegsbelasteten Kindheiten können über Generationen hinweg tradiert werden.

Vergangenheit lässt sich nicht beseitigen oder „bewältigen“. Es geht aber darum, Vergangenheit „wahr – zu – nehmen“. Man kann sie anerkennen und als Teil des Erlebens ins Leben integrieren, so dass sie nicht verleugnet werden muss. Mit dem Bewusstwerden kann die Dominanz der Vergangenheit in der Gegenwart verändert werden.

Müller-Hohgen (1988) beschreibt folgende Phänomene, die er mit o.g. Erfahrungen in Verbindung bringt: Sprachlosigkeit, Nebel und Nichtwissen gegenüber familiärer Vergangenheit, Zynismus, Einfühlungsstörungen und Einfühlungsverweigerung, Selbsthass, unerklärliche und unaufhebbare Schuldgefühle, Generationenumkehrung, überstarke Versorgungs- oder „Rettungs“-aufträge der Eltern an die Kinder (in: Verleugnet, verdrängt, verschwiegen. Kösel, München)

### **Wege aus der transgenerationalen Weitergabe**

1) Ermächtigung zum Fühlen

Selbstführung: wachsam werden für alte und jetzt wirkende Dynamiken

*Hilfreiche Fragen:* Was haben Eltern/Großeltern erlebt und dabei gefühlt? Was hätten sie gebraucht und was haben sie tatsächlich bekommen? Gibt es alte, unbewusste Aufträge aus der Herkunftsfamilie? Welche Werte hatte die Herkunftsfamilie?

*Fragen an Klienten direkt:* Was braucht meine Seele? Was braucht einen Platz in mir, einen Hort der Geborgenheit? Kann ich anderen kommunizieren, was mich wirklich bewegt? Wie kann ich lernen, das Hier und Jetzt wahr zu nehmen?

## 2) Verstehen von Zusammenhängen

„Hinter jedem Menschen (jeder Familie) steht eine Geschichte.“ Vergangene Erfahrungen sind in uns „gespeichert“. Sie bilden den Hintergrund, vor dem wir die Gegenwart gestalten. Zusammenhänge zu verstehen hilft, aus belastenden Gefühlszuständen herauszufinden.

Achtung: individueller Weg! Es gibt keine verallgemeinerte Deutungsmuster.

*Hilfreiche Fragen:* Woher kommen wir – meine Familie? Worin könnten bedrückende Gefühle wurzeln, wenn es keinen offensichtlichen Anlass im Hier und Jetzt gibt? Woraus entspringen bei mir Kraft und Freude?

## 3) Frieden mit der familiären Vergangenheit, Frieden mit sich selbst

Es geht um die bewusste Anerkennung der Auswirkungen transgenerational weitergegebener „Kriegserfahrungen“. Oft bedeutet dies einen Weg der Trauer und Vergebung.

*Hilfreiche Fragen:* Wenn die dunkle Seite meiner Herkunftsfamilie, ihre Verluste, ihre Traumatisierungen, eine Landschaft wäre, was für eine Landschaft könnte das sein? Wie sähe sie aus, wie wäre die Atmosphäre? Welche Kräfte – von Gott, in mir, von anderen – bräuhete es, um diese Landschaft als Teil meiner Biografie anzunehmen? Welche Kräfte braucht es, sie zu betrauern, Mitgefühl und Trost zu spenden, ihre Macht über meine Seele zu verringern?

(aus Bettina Alberti (2011) Seelische Trümmer. Kösel, München)

Mögliche heilsame Botschaften in Beratung und Seelsorge

Folgende Äußerungen können positive Wirkung in Bezug auf Verstrickungen und transgenerationale „Themen“ haben:

- **„Du hast genug getan.“**  
Für Helfer, Beschützer, Fürsorger, ...
- **„Es ist vorbei.“**  
Nach schlimmen Erfahrungen.
- **„Das kann man auch anders sehen ...“**  
Wertschätzung negativ bewerteter Personen / Eigenschaften
- **Entweder – Oder, Dichotomie aufheben: nach sowohl als auch**

„Erlaubnis“, widersprüchliches zu fühlen und zu zeigen; z.B. Abneigung und Liebe,  
Opfer und Täter

- **„Das musst du nicht mehr verstecken.“ – Tabu erlauben**

Z.B. den verschwiegenen Nazi in der Familie sehen.

(mehr davon in: Hans Lieb (2009) So habe ich das noch nie gesehen.)

Ein weiterer interessanter Aufsatz dazu:

[http://cip-medien.com/media/download\\_gallery/06-01/2006-1-08.%20Kaiser.pdf](http://cip-medien.com/media/download_gallery/06-01/2006-1-08.%20Kaiser.pdf)