Familien-bande

TEXT ANNE OTTO
FOTOS LÊMRICH

Patchwork Andreas (l.) war mit Hannah (2. v. r., hier mit neuem Partner) verheiratet, Tochter Tilda (M.) pendelt; mit Berta hat er Tochter Flora.

PRÄGUNG Elterliche Erwartungen, fixe Geschwisterrollen, schwelende Konflikte: Es gibt viele Faktoren, die Einfluss auf die kindliche Entwicklung nehmen. Sie zu kennen hilft, den eigenen Weg zu finden.

Kennen Sie auch solche Familien? Drei Geschwister, das Mädchen wird Filmemacherin, der eine Junge erfolgreicher Küchenchef, und der andere macht viel Geld mit Start-ups. Oder aber: Drei Geschwister, zwei Mädchen sind erfolgreich im Job, Softwareentwicklerin und Lehrerin, sie führen stabile Beziehungen; und der Junge rutscht ab, jobbt ziellos herum, nimmt Drogen. Warum schaffen es die einen im Leben, während die anderen ihren Weg nicht finden? Obwohl die Geschwister gleiche Startbedingungen hatten? Weil sehr komplex ist, was in Familien zwischen Abendbrottisch und Geburtstagsfeier, Sonntagsausflug und Weihnachtsfest passiert. Denn die Familie ist wie ein Organismus, in dem alles mit allem verbunden ist, in dem es eigene Regeln, Werte und Konflikte gibt und dem man von außen nicht unbedingt ansieht, welche Prozesse innen ablaufen.

»Es heißt, dass Blut dicker ist als Wasser. Damit ist gemeint, dass wir um die Macht der Familie wissen«, sagt der Arzt und Psychotherapeut Gunther Schmidt, hierzulande ein wichtiger Vertreter der systemischen Therapie und der Hypnotherapie. Doch mit Blut oder Genen habe die starke familiäre Bindung nur zum Teil zu tun. »Vielmehr durchleben Menschen in ihrer Familie viele Jahre lang eine soziale Schwangerschaft, verinnerlichen die dort herrschenden Regeln, Werte und Aufträge.«

Das Motiv für die starke Anpassung an die Anforderungen und das Wohl der Gruppe sei auch evolutionär bedingt: Man will um jeden Preis dazugehören, denn Distanz zur sozialen Gruppe bedeutete für unsere Vorfahren Gefahr oder sogar Tod. »Wir erleben es auch heute noch als Notwendigkeit, uns an die Familie anzupassen, ob-

»Die Menschen verinnerlichen die in der Familie herrschenden Regeln, Werte und Aufträge.«

Binational Trung stammt aus Vietnam und wohnt jetzt mit Baby und Caro in Berlin (linke Seite).
Alleinerziehend Tine pflegte ihren Freund bis zu seinem Tod, lebt nun mit Tochter Tara allein (o.).

wohl das vielleicht gar nicht mehr so zwingend ist«, erklärt Schmidt weiter. Dieses Wissen könne helfen, etwas mehr kritischen Abstand zum System Familie und den eigenen Verstrickungen damit zu gewinnen.

Denn die Bande sind stark, und sie sind eng geknüpft. Dass es in solchen Bezugsgruppen eine sogenannte soziale Ansteckung gibt, dass dort Normen und Verhaltensmuster weitergegeben werden und es einen Anpassungsdruck gibt, hat der Arzt und Soziologe Nicholas A. Christakis von der Universität Yale in einer groß angelegten Studie belegt. Über einen Zeitraum von 32 Jahren wertete er Daten von 12 067 Bürgern der Stadt Framingham in Massachusetts und ihren Verbindungen untereinander aus und konnte belegen, dass Menschen, deren Verwandte und enge Freunde an Fettleibigkeit litten oder rauchten, selbst ein vielfach erhöhtes Risiko hatten, zu viel Gewicht auf die Waage zu bringen oder zu rauchen. Bekannte oder Nachbarn haben dagegen kaum Einfluss auf das Gesundheitsverhalten. Auch bei der Frage, ob man Single bleibt oder heiratet, gibt es laut Christakis eine gewisse soziale Ansteckung.

Wir passen uns also an das Verhalten und die Regeln bedeutsamer anderer an; manchmal sogar dann, wenn es nicht guttut. »Gerade in Familien gibt es eine starke Aufforderung zur Loyalität, den vertrauten Lebensstil und die daraus resultierenden Werte nicht zu verlassen«, sagt auch Gunther Schmidt. Diese Verbindlichkeit empfinden Familienmitglieder auch, wenn sie längst erwachsen sind und selbst Kinder haben.

Gut sichtbar ist die Wirkung von familiären Werten und Wünschen, wenn es um die Berufswahl geht. Im 13. Studierendensurvey aus dem Jahr 2016 zeigt sich etwa, dass es noch heute eine starke »Bildungsvererbung« gibt. 56 Prozent der Universitätsabsolventen sind Kinder von Akademikern, besonders stark ist die Bildungsvererbung in den Fächern Medizin und Ingenieurswesen. Und eine andere Studie verweist darauf, dass bei gut 20 Prozent der Medizinstudenten schon die Eltern Ärzte sind. Solche Daten sind ein Hinweis auf den Druck aus dem Familiensystem, das können Familientherapeuten bestätigen. »Die Wünsche und Handlungsaufträge der Eltern in Bezug auf die Berufswahl der Kinder sind häufig stark – ohne dass die Eltern sich dessen bewusst sind«, sagt Sandra Konrad, Psychotherapeutin und Autorin des Buches »Das bleibt in der Familie: Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten« (siehe auch Seite 88).

In ihrer Praxis erlebt Konrad immer wieder, dass Eltern fassungslos und betroffen sind, wenn ihnen in einer gemeinsamen Sitzung mit einem erwachsenen Kind erstmals bewusst wird, wie vehement und rücksichtslos sie Sohn oder Tochter gedrängt haben, einen bestimmten Beruf zu wählen. Die Therapeutin erinnert sich etwa an einen jungen Mann, der Medizin studierte, unter Prüfungsängsten litt und so oft durch die erste ärztliche Prüfung fiel, dass er nicht mehr weiterstudieren konnte. Diese Niederlage zog ihm den Boden unter den Füßen weg: Er fühlte sich wertlos, sprach von Suizid. In einer Therapiestunde, zu der auch die Eltern eingeladen wurden, hat sich dann allerdings viel bewegt. Die Mutter weinte, als

ZUSAMMENHALT

Unsere längste verwandtschaftliche Beziehung ist oft die zu unseren Geschwistern. Trotz Zwist, Neid und Gerangel sieht die Familienforschung Schwestern und Brüder heute vor allem als Ressource:

Begleitung. Geschwister werden meist in kurzem Abstand voneinander geboren und sind ähnlich sozialisiert. Das schweißt zusammen. Besonders Schwestern stehen sich lebenslang nahe: Ob Ausbildung, Kindererziehung oder Lebenskrise – man unterstützt sich, gleicht Erfahrungen ab. Das zeigt eine qualitative Studie der Soziologin Corinna Onnen mit 101 Frauen aller Altersstufen. Sogar jene fühlten sich verantwortlich, die keine gute Beziehung zur Schwester hatten. Sie sagten: »Sie ist halt meine Schwester.«

Soziale Fähigkeiten. Wer Brüder, Schwestern oder beides hat, dem fällt es oft leichter, sich unter Gleichaltrigen zu behaupten. Studien legen nahe, dass es für Menschen mit Geschwistern einfacher ist, Beziehungen zu gestalten.

Hilfe bei Belastung. In zerrütteten Familien sind Geschwister häufig einziger Halt. Corinna Petri von der Uni Siegen zeigte in einer Studie, dass die Kinder sich in prekären Familien oft gegenseitig stützen. Diese Kraft solle man nutzen, zum Beispiel wenn Kinder in Pflegefamilien gehen.

ZUM WEITERLESEN

Inés Brock (Hg.): »Bruderheld und Schwesterherz«. Psychosozial; 306 Seiten; 32,90 Euro.

ihr klar wurde, wie stark ihr Wunsch war, dass ihr Sohn die elterliche Praxis übernimmt – und wie unglücklich sie ihn damit machte. »Oft äußern Eltern in solchen Situationen, dass sie früher tatsächlich wollten, dass das Kind tut, was sie sich wünschen, jetzt aber vor allem möchten, dass das Kind einen eigenen Weg findet und ein zufriedenes Leben führt«, sagt Konrad.

Solche Einsichten verändern oft das ganze Familiensystem. Die Kinder fühlen sich bestärkt, Eltern betrachten kritisch die eigene Geschichte, Zuneigung und Vertrauen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern werden größer. Ein Heilungsprozess kommt in Gang. »Es gibt aber auch Eltern, die komplett verständnislos reagieren«, sagt Konrad. »Oft ist das ein Anlass für einen tiefen emotionalen Bruch oder einen Kontaktabbruch.«

Gunther Schmidt nennt solche Verstrickungen »Zielkonflikte«. Es laufe immer darauf hinaus, dass man selbst sich anders fühlt und etwas anderes will als das, was die Eltern sich vorstellen. Solche Erwartungen können sein, dass die Kinder im Job erreichen, was den Eltern verwehrt blieb, und einen sozialen Aufstieg machen; oder aber, im Gegenteil, der Wunsch, dass der Nachwuchs in dem weniger privilegierten Milieu verhaftet bleibt. »Wenn schulische Leistungen oder Berufswege erfolgreicher verlaufen als die der eigenen Eltern, fühlen sich viele Kinder als Verräter oder anmaßende Hochstapler«, erklärt Gunther Schmidt.

In der Psychologie ist das Hochstaplerphänomen seit mehr als 40 Jahren Forschungsthema. Studien legen nahe, dass die Selbstwertschwäche teilweise mit der familiären Herkunft zusammenhängt. Laut einer Metastudie aus dem Jahr 2019 weisen viele Untersuchungen aus dem US-amerikanischen Raum darauf hin, dass Angehörige von Minderheiten, etwa Afroamerikaner, auffallend oft

Wo die positiven Rollenvorbilder in der Familie fehlen, wird es schwerer, den eigenen Weg zu gehen.

Klassisch Journalistin Linda und ihr Freund Peer freuen sich, dass sie nun zu dritt sind. Die Aufgaben zu Hause wollen sie sich teilen (o.). **Patchwork** Informatiker Chris und Katja haben beide Kinder aus dem alten Leben mit in die Beziehung gebracht (linke Seite).

unter dem Hochstaplerphänomen leiden. In den ersten Studien der Psychologinnen Pauline Clance und Suzanne Imes aus den 1980er-Jahren lag der Schwerpunkt der Forschung noch vermehrt bei erfolgreichen Frauen, die nicht in der Lage waren, sich so erfolgreich und kompetent zu fühlen, wie sie objektiv waren. Wo die positiven Rollenvorbilder in der Familie fehlen, wird es also schwerer, den eigenen Weg mit erhobenem Kopf zu gehen.

Dabei sind Hochstaplergefühle nicht nur ein innerer Kampf. Sie können tatsächlich dazu führen, dass Menschen gute Jobangebote ausschlagen oder sich anderweitig in der Karriere sabotieren. Der Neigung zu Zweifeln am eigenen Können ist zum Glück niemand ausgeliefert, durch gezieltes Training kann man die Haltung zu sich selbst verbessern. Das heißt auch: Nicht immer braucht man am Familiensystem herumzuschrauben, wenn man sich verändern will. Je älter man wird, desto eher reicht es, wenn man schlicht lernt, Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen. So kann man mächtige Familiengesetze wie »Wir sind Arbeiter, keine Manager« auf Dauer überwinden.

Es ist übrigens nicht so, dass Eltern oder Großeltern ihre Kinder und Enkel nicht bestmöglich für die Welt stärken wollen. Fast alle Älteren wünschen sich, dass es dem Nachwuchs gut geht, dass die Sprösslinge erfolgreich sind oder in der Liebe glücklich. Doch oft gibt es große Widersprüche zwischen dem, was Menschen sagen und sich wünschen, und dem, was sie selbst tun und vorleben. »Die Vorbildfunktion der Eltern ist groß«, sagt Schmidt, im Guten wie im Schlechten. Wenn etwa eine Mutter einerseits ihrer Tochter sagt: »Geh deinen Weg«, die Mutter selbst es aber andererseits im Familienkreis stets allen recht machen will, sich und ihre Neigungen oder Wünsche zurücknimmt, entsteht eine Doppelbotschaft, die das Kind in innere Konflikte stürzen kann. Viele lernen erst im Erwachsenenalter – durch eine Auseinandersetzung mit solchen widersprüchlichen Botschaften –, ihre eigene Wahrheit zu finden.

Doch Familienregeln, Aufträge und Wünsche von Eltern und Großeltern wirken nicht auf alle Kinder gleich. Und sie werden auch nicht an alle Kinder gleichermaßen herangetragen. Welche Faktoren aber beeinflussen, was die Eltern von ihrer Tochter, ihrem Sohn erwarten? In der Geschwisterforschung haben Wissenschaftler lange der Geburtenfolge große Bedeutung für die Entwicklung der Persönlichkeit beigemessen. Doch auch wenn einige Einzelstudien die Erstgeborenen als ehrgeizig, die Mittleren als Vermittler und die Jüngsten als kreativ und verspielt identifizieren, legt eine neuere Studie von Psychologen der Universität Leipzig nahe, dass der Einfluss der Geburtsreihenfolge nicht besonders groß ist.

Dennoch hat die Geschwisterkonstellation einen Einfluss. »Wir gehen davon aus, dass Geschwister häufig Nischen, Rollen und Positionen besetzen, die im System noch frei sind«, sagt die Psychotherapeutin Sandra Konrad. Ist der Erstgeborene eher verträumt und emotional, sucht sich die Zweite vielleicht die Rolle der Sachlichen oder Smarten. Die Eltern wirken bei der Rollenfindung massiv mit. »Zuschreibungen in der Familie sind oft hartnäckig, da wird ein Kind immer wieder als klug, schwierig oder attraktiv bezeichnet und dadurch geprägt«, sagt Sandra Konrad. Wenn die Rollen fix sind, dann wirkt

Binational Anne und Edwin lernten sich in Uganda kennen. Sie zogen für die Schulbildung ihrer Kinder nach Deutschland (l.).
Regenbogen Matti und Elli haben denselben Vater – und nun zwei Mütter (u.).

sich das oft negativ aus. Starre familiäre Strukturen sind laut entwicklungspsychologischen Modellen immer ein Risikofaktor für dysfunktionale Entwicklungen.

Schwierig und verletzend ist es, wenn Geschwister ungleich behandelt werden – obwohl es zu einer modernen Erziehung gehört, keine Unterschiede zu machen. Eine Studie des Gesundheitswissenschaftlers Mark E. Feinberg von der Penn State University zeigt, dass es leider doch solche Bevorzugungen gibt und dass die zurückgesetzten Geschwister ein erhöhtes Risiko haben, Depressionen und andere psychische Erkrankungen zu entwickeln. »In Therapieprozessen geht es für erwachsene Kinder oft darum, sich von alten Zuschreibungen der Familie, die eine hohe Suggestivkraft haben, langsam zu befreien und eine stimmige Balance zwischen Autonomie und Loyalität aufzubauen«, sagt Gunther Schmidt.

Eltern mit sehr unterschiedlichen Kindern tun gut daran, die typischen Rollen der Geschwister nicht permanent zu betonen und zu zementieren. Wenn ein Elternteil sich dafür öffnet, ein als aggressiv oder schwierig geltendes Kind vielschichtiger wahrzunehmen und auch die Stärken und positiven Eigenschaften des Kindes im System zu betonen, kann das Kind auch leichter sein Verhalten ändern.

»Eine Familie ist ein bisschen wie ein menschliches Mobile«, sagt Sandra Konrad. »Wenn sich eine Person bewegt, dann gerät das ganze System in Schwingung.« Alles hängt mit allem zusammen. Wenn etwa ein Kind zu einem Symptomträger wird und eine psychische Erkrankung entwickelt, dann hilft nur eine Therapie aller Familienmitglieder. Umgekehrt sind Kinder natürlich nicht da-

für verantwortlich, sich um die psychischen Belastungen und Schwierigkeiten der Erwachsenen im System zu kümmern. Denn die Generationengrenzen und damit auch die Eltern- und Kinderrollen sollten gewahrt bleiben.

Wenn sich Kinder und Jugendliche um psychisch belastete Mütter oder alkoholkranke Väter kümmern oder emotional eine Art Partnerersatz werden, spricht man von Rollenumkehr oder »Parentifizierung« – und die überfordert Kinder. So belegt etwa eine Studie der Psychologin Katarzyna Schier von der Universität Warschau, dass Parentifizierung ein Risikofaktor für Depression und psychosomatische Störungen in der Adoleszenz ist. Eltern, die in Fragebögen Aussagen zustimmten wie »Wenn Eltern krank sind, sollte das Kind keine zusätzlichen Sorgen machen« oder »Es hilft mir, meine Probleme mit meinem Kind zu teilen« neigen dazu, ihr Kind auf den Platz der Versorgenden und Erwachsenen zu verweisen und damit zu überlasten.

»Eine Familie ist wie ein Mobile. Wenn sich eine Person bewegt, gerät das ganze System in Schwingung.«

Neuere Forschungsergebnisse legen allerdings nahe, dass Kinder aus früher Verantwortungsübernahme oft auch Positives ziehen. Erkennt man erst als Erwachsener, dass man als Kind mit einer Rollenumkehr überfordert wurde, kann man versuchen, den Blick auf die Stärken zu lenken, die aus der zu großen Verantwortung entstanden sind: Selbstständigkeit, Umsicht und Empathie. Wenn der Systemfehler schon früher entdeckt wird, etwa in der Familientherapie, besteht die Chance, die Rollen noch rechtzeitig in die richtige Balance zu bringen.

Doch wie prägend destruktive Muster sind, zeigen die Familien, in denen sich beispielsweise Suchtverhalten oder Suizide durch den Stammbaum ziehen. Heißt das, dass in diesen Fällen alle Generationen einer Art Familienschicksal ausgeliefert sind? Tatsächlich zeigen viele Studien, dass es bei Suchterkrankungen und Selbstmord eine familiäre Häufung gibt. Gerade hier ist es laut Gunther Schmidt hilfreich, destruktive Verhaltensweisen nicht als Fluch oder als unausweichlich zu akzeptieren. Eher müsste man sie als »starke Einladung« verstehen, genauso zu agieren: »Wenn ein Großvater oder Vater Probleme bereits mit Alkohol gelöst hat oder durch Suizid einfach gegangen ist, wird das aufgrund der familiären Bindungen als Möglichkeit gesehen, die einem selbst auch offensteht.« Wer solche starken Einladungen in der eigenen Familiengeschichte entdeckt, kann Handlungsalternativen suchen.

Transmissionsprozesse über Generationen, also Übertragungen von Einstellungen und Verhalten, versucht man heute auch mithilfe epigenetischer Prozesse zu erklären. Einzelne Studien weisen darauf hin, dass sich traumatische Erfahrungen möglicherweise auf Ableseprozesse in den Genen auswirken können und so an nachfolgende Generationen weitergegeben werden. »Wir wissen seit Langem, dass auch erworbene Eigenschaften vererbt werden«, schreibt die Neuroepigenetikerin Isabelle Mansuy von der Universität Zürich in ihrem neuen Buch »Wir können unsere Gene steuern. Die Chancen der Epigenetik für ein gesundes und glückliches Leben«. Sie zitiert dort verschiedene Studien mit Mäusen und Menschen, in denen deutlich wird, dass sich etwa Erfahrungen von Vernachlässigung und Stress in genetischen Prozessen niederschlagen und so eine Übertragung von Ängsten und Unsicherheiten über Generationen erklärbar wird.

Die Therapeutin Sandra Konrad erlebt die Wirkung von Gefühlserbschaften in ihrer Praxis immer wieder. Auch in ihrer Doktorarbeit hat sie nachweisen können, dass Töchter und Enkelinnen von Holocaust-Opfern oft Gefühle von großer Angst und Heimatlosigkeit entwickelten, also Symptome eines Traumas zeigten. Die Weitergabe der Traumatisierung zeigte sich unabhängig davon, ob die Befragten in den USA, in Europa oder Israel lebten.

All diese Beispiele zeigen: Familienbande sind stark und halten bis ins Erwachsenenalter. Als ewige Fessel sollte man sie aber nicht begreifen. »Hilfreich ist es, ein Bewusstsein für das zu entwickeln, was einen hält, was in der Familie an Rollen oder widersprüchlichen Botschaften mitgegeben wurde«, sagt Gunter Schmidt. Wenn man sich das klargemacht habe, könne man die Vergangenheit als Hochrechnungsvorlage begreifen: »Man weiß dann, was die Verwandtschaft vielleicht von einem erwartet und was sie nicht gut finden wird.« Auf der Basis wird es möglich, freier zu entscheiden, welchen Impulsen aus der Familie man folgen und wo man etwas Neues entwickeln will. Eine gelungene Befreiung, ein eigener neuer Weg wirkt dann wiederum zurück aufs ganze System – und kann es grundlegend verändern. Zum Besseren.

Anne Otto ist in der Geschwisterfolge die Älteste. Bei der Recherche fand sie Studien, in denen Erstgeborene im Schnitt intelligenter daherkamen als die nachfolgenden Kinder. Sie fühlte sich geschmeichelt. Doch diese Studien gelten heute als veraltet.