

„Die Macht der Herkunft - Fluch oder Segen“



Über die versöhnende Rückverbindung mit unseren Eltern als wichtige Ressource für gelingende Beziehungen.

Artikel für die österreichische Zeitschrift „Wege“ (1/ 09)
von Notburga Surabhi Fischer

Wir leben im Zeitalter der seriellen Monogamie. Beziehungen sind verhandelbar zwischen zwei Individuen. „Ich bleibe, solange es gut läuft, und wenn es nicht mehr stimmt, dann trennen wir uns eben.“ Wer einige Trennungen hinter sich hat, weiß auch, dass das Startkapital immer kleiner wird, vor allem wenn man emotionales Restgepäck aus früheren Beziehungen mitschleppt.

Umfragen unter jungen Paaren ergeben jedoch immer noch, dass viele junge Männer und Frauen am Beginn ihrer Beziehung den Wunsch haben, dass ihre Verbindung länger anhalten möge und darin eine Perspektive für eine gemeinsame Zukunft liegt.

So gibt es bei vielen jungen Paaren wieder einen vermehrten Trend zu heiraten und sich in bester Absicht das JA Wort zu geben. „Bis dass der Tod Euch scheidet“ - Darin liegt die Hoffnung, glücklich zu werden und auch gemeinsam schwierige Lebenssituationen und Schicksalsschläge zu meistern.

Mit dem Bund der Ehe beginnt jedoch das Wettrennen gegen die Statistik wonach die Scheidungsraten immer höher steigen.

Was viele Paare am verheißungsvollen Beginn ihrer Beziehung nicht ahnen: Wie wichtig die ausgesöhnte innere und äußere Verbindung zu den Eltern und Schwiegereltern ist, für den eigenen Boden im Leben und für das Gelingen ihrer Liebesbeziehung.

Willem Poppeliers, der Begründer von Sexual Grounding® Therapy sagt: „Beziehung ist zu groß, als dass sie zwei Menschen alleine meistern könnten“. Damit gemeint ist: „Wenn Du dich wirklich einlässt auf die Beziehung mit einem Menschen, dann begegnest Du in ihm oder ihr gleichzeitig einem vielschichtigen Beziehungsgefüge seiner oder ihrer Hintergrundgeschichte. Wenn beide offen sind, dem zu begegnen und sich in diesem Prozess letztendlich versöhnen und verneigen können vor den gelebten Beziehungen ihrer Eltern wirkt das als erdende Kraftquelle in ihrer Verbindung.“

Gibt es in der Herkunftsfamilie wenig positive Vorbilder für eine gelingende Beziehung, probieren viele die Flucht nach vorne und hoffen, dass es ihnen besser gelingt als ihren geschiedenen Eltern, oder den Eltern die im Dauerkampf zusammengeblieben sind - einige lassen sich nicht wirklich auf eine verbindliche Beziehung ein.

Damit stellen sie sich innerlich über ihre Eltern was aber auch seinen Preis hat: das Paar steht ohne Verbindung zur Ursprungsfamilie im Leben und muss ständig beweisen, dass sie es besser können, was meist ein ruheloses Grundgefühl erzeugt.

Worauf die meisten Paare oft nicht vorbereitet sind: Mit jedem Schritt mehr in die Verbindlichkeit einer Beziehung wie: Heirat, ein gemeinsames Haus bauen, Kinder,...

beginnen sich die Hintergrundthemen unserer Herkunftsfamilien zu aktivieren. Und man ersetzt die rosarote Brille der Verliebtheit durch den Filter der eigenen Hintergrundgeschichte.

Plötzlich reagiert die anfangs so einfühlsam erlebte Frau wie die eigene kontrollierende Mutter, und der Rückzug setzt bewusst oder unbewusst ein. Mit der Mutter geht man ja auch nicht ins Bett, und so ist es nicht verwunderlich, dass nach und nach die anfänglich so heiße Sexualität aus der Beziehung verschwindet.

Vor allem nach den Kindern beginnt das Lustpendel oft stark abzufallen. Mit den Kindern wird die eigene Erinnerung an die Kindheit in den Zellen aktiviert und gleichzeitig gibt das Leben damit auch eine zweite Chance anders mit gewissen Themen umzugehen. So können sich Eltern dabei ertappen, Sprüche zu den eigenen Kindern zu sagen, die sie schon damals nicht von ihren Eltern hören wollten. Oder man handelt genau gegenteilig und merkt oft nicht einmal, dass man in einer Gegenreaktion verhaftet ist.

Bricht ein Paar die Verbindung zu den Eltern ab, mit dem Motto: „Wir machen es sicher anders und besser“, kommt die alte Geschichte meist bei der Hintertür rein. Manche landen erst nach zwei bis drei Trennungen bei der Erkenntnis, dass sich Kernthemen wiederholen und nur die Darsteller ausgewechselt wurden.

Was wie ein Fluch klingt „Die Macht der Herkunft“, kann aber auch ein Geschenk sein, wenn wir es nehmen können und unseren Platz in dieser Generationenlinie einnehmen.

Ob wir es wollen oder nicht, die Beziehung unserer Eltern hat noch bis über ihren Tod hinaus eine Wirkung auf unser Beziehungsleben. Als Kinder wurden wir direkt geprägt vom Beziehungsverhalten unserer Eltern und waren dem mehr oder weniger auch ausgeliefert - als Erwachsene haben wir ihr Verhalten verinnerlicht und handeln oft unbewusst danach. Je bewusster wir uns dieser Geschichte zuwenden umso mehr können wir uns auch mit den Ressourcen der Eltern und Großeltern verbinden, für die wir meist keinen Blick mehr haben, wenn wir nur den Schatten unserer Herkunft sehen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist die Versöhnung mit unseren Eltern, und ein neuer Blick auf sie, der den Dank ausdrückt und uns ermöglicht, das Leben wirklich zu nehmen, das wir durch unsere Eltern empfangen haben.

Sonst landen wir in der größten Beziehungsfalle: „die jahrelange Hoffnung, dass unser Beziehungspartner unsere unerfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit und Jugend erstens erspüren, und zweitens erfüllen soll“. Diese Rechnung geht jedoch leider meist nie auf und führt zu den Verstrickungen, wo wir dann unsere Hintergrundgeschichte auf unseren geliebten Partner projizieren und gar nicht mehr ihn oder sie sehen können so wie er / sie wirklich ist.

Kommen Paare in meine Beratungspraxis und schildern ihren Kernkonflikt, dann lasse ich sie oft aus dem Gefühlserleben ihrer Krisensituation die eigenen Eltern, oder manchmal auch die männliche und weibliche Generationenlinie im Raum platzieren. Sofort wird deutlich, dass in den meisten Fällen die Unterstützung zu diesem Thema fehlt, bzw. ein ähnlich schwieriges Thema auch im Herkunftssystem existiert.

Ein häufiges Beispiel ist, dass die Sexualität sich nach den Kindern aus der Beziehung schleicht, oder nicht mehr erfüllend erlebt wird. In den meisten Fällen existiert auch keine Vorstellung einer erfüllenden Sexualität der Eltern, geschweige denn der Großeltern, eine Generation, wo dieses Thema ohnehin Tabu war.

Ein Ressourcebild wäre hier: Eltern im Hintergrund zu haben, die eine lebendige Sexualität teilen und es geschafft haben, diese Flamme nicht erlöschen zu lassen. Sobald sich beide Partner mit diesem Bild einer lebendigen Sexualität zwischen ihren Eltern verbinden, gibt es meist eine spürbare Veränderung im eigenen Körpererleben. Vor allem entsteht eine innere Verbindung zwischen Genitalien und Herzbereich, die oft blockiert ist wenn der sexuelle Austausch nicht mehr fließt.

Ein Beispiel eines Paares: Der Mann beschreibt sein Ressourcebild: „Wenn mein Vater seine Männlichkeit nicht zurückhält und meine Mutter einfach nimmt und sie sich ihm hingeben kann, dann spüre ich plötzlich ein warmes Prickeln in meinem Penis und den Hoden, das auch mein Herz berührt.“

Seine Partnerin: „Für mich ist das Wichtigste, dass die Frauen hinter mir sinnliche, sexuelle Wesen sind und nicht nur funktionieren und die Familie managen. Dann entspannt sich mein Becken und ich könnte mit Dir (zu ihrem Mann) eine sinnliche Massage teilen.“

In ihrer Beziehungsrealität gab es seit über 2 Jahren keine sexuelle Begegnung mehr, obwohl sie ein gut eingespieltes Elternteam waren, wenn es um ihre pubertären Kinder ging. Die sexuelle Aufbruchsstimmung der jugendlichen Kinder in ihrem Haus rüttelte jedoch an ihrem asexuellen Zusammenleben und motivierte sie, sich diesem Thema zuzuwenden.

Durch das innere Rückverbinden mit fehlenden Ressourcen aus dem Herkunftssystem (in diesem Beispiel eine lebendige Sexualität zwischen den Eltern), konnten sie diese auch zwischen ihnen wieder aufleben lassen. Eine direkte Auswirkung hatte dies auch auf ihre jugendlichen Teenager, die sich plötzlich ihren Eltern gegenüber mit dem Thema Sexualität öffneten - wahrscheinlich weil diese den Boden dafür bereitet haben, indem sie selbst dieses Thema angingen.

Faszinierend ist immer zu beobachten, wie sich plötzlich wieder Türen öffnen in der realen Mann Frau Beziehung, wenn sich beide Partner den fehlenden Ressourcen in ihrem Herkunftssystem zuwenden und diese neu erschließen.

Begegnen wir mit dieser neuen Offenheit auch unseren Eltern und Schwiegereltern, geschehen oft kleine Wunder und sie verhalten sich plötzlich wie die „gewünschten guten Eltern“ (oder können wir sie plötzlich nehmen, weil wir offener zu ihnen sind?). So verlieren die alten Verstrickungen an Macht und wir können uns neu verbinden mit dem Potential der Männer und Frauen in der Generationenlinie hinter uns. Auf dieser Basis können wir uns auch mehr und mehr in unsere Liebesbeziehung einbringen und austauschen und erwarten weniger, was vom Partner kommen soll.

Je länger je mehr sind wir dieser Macht der Herkunft nicht ausgeliefert, sondern können sie als Kraftquelle nützen für alles, was wir in unserem Leben und unseren Beziehungen manifestieren wollen.

Zum Abschluss ein Zitat eines schamanischen Lehrers: „Die Ahnen sind da und unterstützen uns, wenn wir sie rufen und uns für ihre Kraft öffnen.“

Notburga Surabhi Fischer

geb. 1961, seit 1989 eigene Praxis für Integrative Körperpsychotherapie IBP, Paar- und Sexualtherapie; Sexual Grounding® Therapeutin und Trainerin.

Sie lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Töchtern bei Bern; Gemeinsam leiten sie MannFrau Seminare und Trainings in Westeuropa, Russland und den USA.

www.mann-frau.com