

# ***Prägende Bilder von Elternschaft im eigenen Lebenslauf entdecken***

Elternschaft wird in unserer Gesellschaft seit einiger Zeit wieder intensiv diskutiert. Diese Diskussions- und Reflexionsprozesse sind sehr zu begrüßen, da sie einen bewussten Umgang mit der eigenen Elternschaft ermöglichen können.

Auf der einen Seite wird die Frage von Elternschaft im **Kontext der Vereinbarkeit von Familie und Beruf** diskutiert. Dabei geht es um die Frage, wie viel direkten Kontakt und Betreuung benötigen Kleinkinder von der Mutter und dem Vater und wie viel Zeiten in Betreuungseinrichtungen sind gut für welches Alter der Kinder. Dabei wird die Frage aufgeworfen, welche Bedeutung das Mutter-/Vatersein im Verhältnis zum Berufstätig-Sein in den Lebensentwürfen bekommt. Unterstützt ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Elternschaft das liebevolle Eingehen der Eltern auf ihre Kinder und trägt damit zu einer sicheren Bindung bei? Oder führt eine zunehmende Fremdbetreuung von kleinen Kindern zu einer eher distanzierteren Elternschaft und führt zu einer Verschlechterung der Eltern-Kind-Beziehung?

In Deutschland entstand eine hitzige Diskussion um das **Bereuen von Mutterschaft** („Regretting-Motherhood“) seit der Veröffentlichung der Studie der israelischen Soziologin Orna Donath über dieses Phänomen im Jahre 2015. Umfrageergebnisse in Deutschland ergaben, dass bis zu 20 % von den befragten Müttern zeitweise bereuen, Mütter geworden zu sein. Das Phänomen „Regretting-Motherhood“ hat verschiedene Ursachen und reicht von einer gefühlten Unfreiheit, sich bewusst für oder gegen ein Kind entscheiden zu können über die schwer zu bewältigenden Herausforderungen, die durch Geburtskomplikationen bei Müttern oder Säuglingen entstehen können, bis hin zu Beeinträchtigungen oder Behinderungen von Kindern oder psychischen Krisen bei den Eltern durch die Elternschaft. Weitere Gründe des Bereuens liegen in der Verschlechterung der Partnerschaft, der fehlenden gleichwertigen Aufteilung der Erziehung zwischen den Eltern bis hin zur Trennung und Scheidung und den nicht erwarteten großen beruflichen Nachteilen, die durch die Kinderphase entstehen können.

Aus der Sicht der Familientherapie hat Sabine Bode einen wichtigen Beitrag zum Diskurs um die Elternschaft durch ihr Buch „**Kriegsenkel**“ geleistet, in dem sie in vielen beeindruckenden Einzelfallstudien belegt, dass die Erfahrungen von Kind-Sein und Eltern-Sein im II. Weltkrieg

sich noch bis in die heutige Elterngeneration auswirken. Die Generation, die von 1930 bis 1945 geboren wurde, hat in ihrer Kindheit oder Jugendzeit eine Situation erlebt, in der ihre eigenen Eltern abwesend oder durch Kriegserlebnisse sehr beeinträchtigt waren. Diese fehlende umsorgte Kindheit, zumeist noch mit eigenen traumatischen Kriegserlebnissen, hat zu einer ganzen Generation von Eltern geführt, die sich mit einer fürsorglichen Elternschaft schwer getan haben. Da eigene fundamentale Bedürfnisse oftmals nicht umfassend erfüllt werden konnten, ist es vielen von ihnen schwer gefallen, ihren eigenen Kindern, die in den 60-er und 70-er Jahren geboren wurden, eine sichere Bindungsbeziehung anzubieten. Diese neue Generation von Eltern (Kriegsenkel) hat es nun ganz anders machen wollen als ihre Eltern (Kriegskinder), aber auf Grund ihrer eigenen Mangelsituation die Bedürfnisse der eigenen Kinder erneut nicht gut in den Blick nehmen können.

## **Das Thema Elternschaft in der Familienberatung**

In der Schwangerschafts-, Eltern- und Familienberatung ist die Bewusstwerdung der eigenen Bilder von Elternschaft sowie der Ursprung dieser Bilder in der eigenen Familiengeschichte ein wichtiges Thema, da diese Bilder das Handeln mit den eigenen Kindern stark beeinflussen. Die systemische Familientherapie hat verschiedene Methoden entwickelt, um die Wirkweisen von Erfahrungen der eigenen Familiengeschichte auf das eigene Leben deutlich herauszuarbeiten. In der familientherapeutischen Praxis hat sich bestätigt, dass ein Verstehen der Einflüsse und ein Anerkennen der Erfahrungen der eigenen Eltern dazu beitragen kann, dass das Gute aus der Familientradition ins eigene Leben aufgenommen wird und die schwierigen familiären Erfahrungen nicht wiederholt werden.



Eine häufig eingesetzte Methode ist das **Genogramm**, bei dem graphisch die eigene Familie und die Ursprungsfamilie in 3 oder mehr Generationen aufgezeichnet wird. Im Gespräch über das Genogramm wird erkundet, wie vorherige Familienkonstellationen mit wichtigen Fragestellungen wie zum Beispiel Partnerschaft, Elternschaft, Gefühle, Konflikte umgegangen sind. Eine erlebnisorientierte Variante dieser Methode stellt das Begehbare Genogramm dar, das im Folgenden zunächst als Methode und dann in der Anwendung an einem Fallbeispiel nachvollziehbar dargestellt werden soll und in 5 Arbeitsschritten unterteilt werden kann:

## Die Methode des begehbaren Genogramms



1. Auswahl einer **gezielten Fragestellung**, unter der ein Genogramm erstellt werden soll.  
Bsp.: Welche Erfahrungen von Mütterlichkeit/ Väterlichkeit haben Sie bisher in Ihrer Ursprungsfamilie erfahren oder erzählt bekommen? Welche Erfahrungen dazu haben Sie außerhalb Ihrer Ursprungsfamilie gemacht?

### 2. Erstellen des Genogramms

Für jeden Klienten wird ein Genogramm seiner Ursprungsfamilie in drei Generationen auf einem Flipchartbogen aufgezeichnet. Nach der Genogrammerstellung werden weitere wichtige Lebensereignisse, die für die Fragestellung relevant sind, aufgeführt.

### 3. Auswertung des Genogramms:

Der Berater erkundet gemeinsam mit dem Klienten die Darstellung des Genogramms. Dazu wird der Flipchartbogen auf den Boden gelegt. Daraus ergeben sich eventuell noch weitere Aspekte, die ergänzt werden.

Zu jedem relevanten Bereich werden markante Sätze formuliert, die jeweils eine Antwort auf die Fragestellung repräsentieren sollen. Die Sätze werden jeweils auf eine Karte geschrieben.

Für jeden bedeutsamen Bereich wird mit Seilen ein Feld erstellt, das aus dem Genogramblatt herausführt. In dieses Feld werden die Sätze gelegt.

#### **4. Begehung des Genogramms:**

Der Berater geht mit dem Klienten um das Genogramm herum. Der Klient stellt sich in jedes bedeutsame Feld, spricht die Sätze laut aus und entscheidet, ob er diese Botschaft gerne in sein aktuelles Leben mitnehmen möchte. Dann nimmt der Klient die Karten mit. Beide gehen zum nächsten Feld.

Abschließend stellt sich der Klient mit seinen Karten vor das Genogramblatt und spricht die Sätze noch einmal laut aus, um die Wirkung zu spüren.

#### **5. Auswertung der Übung:**

Der Klient berichtet von seinen inneren Erfahrungen und der Wirkung der einzelnen Sätze. Gemeinsam wird erörtert, in wie weit diese Erfahrungen im aktuellen Leben als Kraft zur Verfügung stehen. Eine schöne Abschlussfrage könnte sein: Wenn diese Erfahrung eine größere Bedeutung in Ihrem Leben hätte, wie sähe Ihr Leben dann aus oder was würden Sie dann tun?

### **Fallbeispiel zur Methode des begehbaren Genogramms**

Frau O. (anonymisierte Fallbeschreibung) kam in die Beratungsstelle mit ihrer 1 1/2-jährigen Tochter, da diese immer noch sehr schlecht einschläft, mehrmals nachts wach wird und nach ihren Eltern schreit. Außerdem berichtet Frau O., dass die Eingewöhnung in die Krippe, in die ihre Tochter seit dem 1. Geburtstag geht, immer noch schwierig verläuft. Ihre Tochter weint immer noch täglich, wenn die Mutter die Krippe verlässt. Frau O. hat sich das Leben mit einem Kind viel leichter vorgestellt, da sie sich selbst in ihrer Kindheit als sehr pflegeleicht erlebt hat und von ihrer eigenen Mutter viele Berichte gehört hat, wie schön früh selbstständig sie doch gewesen sei. Sie hat mit ihrem Kind, das sie permanent als fordernd erlebt, große Schwierigkeiten. Sie hat das Gefühl, als könnte ihr Kind nie genug bekommen, so dass sie manchmal wütend auf ihr Kind wird.

Da die Bedürftigkeit ihres Kindes und das eigene Eingehen auf die Bedürfnisse ihres Kindes sehr starke Gefühle bei der Mutter auslösen, wird in der Beratung verabredet, herauszufinden, woher diese starken Gefühle der Mutter kommen. Mit Hilfe eines begehbaren Genogramms sollen die wichtigen Einflüsse auf die Vorstellung von Mutterschaft von Frau O. herausgearbeitet werden.

Frau O. ist als fünftes und letztes Kind 1977 geboren. Ihr Vater, von Beruf Schlosser ist 1938 geboren. Ihre Mutter ist 1940 geboren und hat als Hausfrau sich um die 5 Kinder gekümmert. Zwischen den 5 Geschwistern bestand eine starke Konkurrenz um die Anerkennung der Eltern. Zu ihren vier anderen Geschwistern hat Frau O. wenig Kontakt und ein distanzierendes Verhältnis. Die Ehe ihrer Eltern beschreibt Frau O. ebenfalls als eher emotionslos und distanziert. Die Eltern haben sich die Aufgabenbereiche sehr stark aufgeteilt. Der Vater von Frau O. war zuständig für die berufliche Arbeit und die Nebenerwerbslandwirtschaft. Die Mutter von Frau O. war zuständig für den Haushalt und die Kindererziehung. Die Lebenshaltung ihrer Eltern beschreibt Frau O. mit dem Satz: „Das Leben ist schwer und man muss sich sein Glück hart erarbeiten.“

In der Beschreibung der Familiensituation fällt auf, dass es auf vielen Ebenen wenig Emotionalität gegeben hat. In der Beratung wird der Frage nachgegangen, wofür es für die Eltern in ihrer Lebenssituation wichtig gewesen sein kann, dass sie kaum Emotionen gezeigt haben. Der Vater von Frau O. ist in Hamburg aufgewachsen und musste als Kind vor den Bombardierungen Hamburgs mit seiner allein erziehenden Mutter fliehen. Er wuchs vaterlos auf, da sein Vater kurz nach der Geburt als Soldat im II. Weltkrieg gestorben war. Der Vater erlebte also eine frühe Kindheit, in der für seine kindlichen Bedürfnisse kein Raum war und er im Gegenteil sogar starke Todesängste erleben musste. Die Mutter von Frau O. stammt aus Ostpreußen und hat als Kleinkind mit Ihrer Familie eine gefährliche Flucht erlebt. Die Mutter der Mutter hat auf der Flucht oftmals geweint und stand häufig kurz davor zu resignieren und nicht weitergehen zu wollen. Beide Eltern sind Kriegskinder, die erleben mussten, dass ihre eigenen Eltern nicht gut für sie da sein konnten, da sie durch die Kriegssituationen stark beeinträchtigt wurden und sehr stark mit dem Überleben ihrer Familie beschäftigt waren. Das Eingehen auf frühkindliche Bedürfnisse von Kindern ist in dieser Situation nur sehr eingeschränkt möglich. Beide Eltern haben also sehr früh lernen müssen, dass es nicht möglich ist, eigene Bedürfnisse zu zeigen. Dadurch haben sie gelernt, dass sie für sich selbst sorgen müssen, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden sollen.

In der Beratung wurden nun Sätze zu den Eltern im Umgang mit Bedürfnissen formuliert und auf Karten geschrieben. Für den Vater fiel Frau O. der Satz ein: **"Für das Überleben brauche ich Tatkraft. Sich seinen Gefühlen überlassen, kann gefährlich werden."** In diesen Sätzen steckt sowohl die positive Energie des Tätig-Seins als auch eine Bedrohungssituation, die dadurch entstehen kann, wenn Gefühle zugelassen werden. Beide Sätze wurden auf jeweils eine Karte geschrieben. Zunächst formulierte Frau O. für ihre Mutter folgenden Satz: **„Gefühle zu zeigen kann zu einer Ohnmacht führen, aus der man nicht mehr herauskommt.“** Beim

Besprechen der o.g. Fluchtsituation wurde aber deutlich, dass das Weinen der Mutter auf der Flucht auch eine Kraftquelle gewesen sein könnte, die der Mutter die Kraft für das Weitergehen gegeben hat. So formulierte Frau O. noch den zweiten Satz: **„Gefühle zu zeigen kann mich erleichtern und mir Kraft geben.“** Für das Miteinander der Geschwister hat Frau O. noch folgenden beschreibenden Satz benannt: **„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“** Dieser Satz kann sowohl positiv verstanden werden (**„Ich gestalte mein Leben eigenverantwortlich.“**) als auch die negative Seite der Vereinsamung verdeutlichen (**„Ich muss alles Gute in meinem Leben selbst erarbeiten.“**). Nach dem Erörtern über die beiden Aspekte wurde der erste Satz durch die beiden Differenzierungen ersetzt. Als weitere Lebenserfahrung zum Umgang mit Emotionen fiel Frau O. ihre Verliebtheitsphase mit ihrem Mann ein. Diese Erfahrung fasste sie in dem Satz **„Liebe ist das schönste Gefühl auf dieser Welt und erfasst mein ganzes Leben.“** zusammen.

Nach der Erarbeitung dieser Leitsätze zum Thema Erfahrungen mit Gefühlen in meiner Lebensgeschichte wurde nun das Genogramm gestaltet. Ein gezeichneter Stammbaum auf einem Flipchartbogen wurde auf den Boden gelegt. Zu den bedeutsamen Personen des Stammbaums wurden die jeweiligen Karten gelegt und mit einem Seil eingekreist. Frau O. sollte dann noch gewichten, wie bedeutsam sie den jeweiligen Einfluss jeder Kartenbotschaft auf ihr Leben einschätzt. Dazu hat sie verschieden große rote Herzen in die jeweiligen Kreise gelegt. Nun stellte sich Frau O. jeweils in eines dieser Energiefelder und sprach den jeweiligen Satz aus, um körperlich die Wirkung zu spüren. Beim Aussprechen der leidvollen Sätze ihrer beiden Eltern weinte Frau O., da sie den Schmerz und die Angst, die in diesen Sätzen verborgen sind spürte und mit den inneren Nöten ihrer Eltern in Verbindung trat. Dadurch erlebte sie, dass ihre Eltern auf Grund dieser Erfahrungen nicht gut in der Lage waren, in eine fürsorgliche Elternrolle zu kommen und ihr Vieles schuldig blieben. Frau O. konnte aber auch die Lebensenergie ihrer Eltern in dieser lebensbedrohlichen Situation spüren und wurde sehr stolz auf ihre Eltern. Zum Ende dieses Rundgangs durch die verschiedenen Lebensfelder sollte Frau O. entscheiden, welches dieser Botschaften sie in ihr Leben integrieren und an ihr Kind weitergeben will. Frau O. wählte folgende Sätze aus:

**„Gefühle zu zeigen kann mich erleichtern und mir Kraft geben.“,**

**„Für das (Über-)Leben brauche ich Tatkraft.“,**

**„Ich gestalte eigenverantwortlich mein Leben.“ und**

**„Liebe ist das schönste Gefühl auf dieser Welt und umfasst mein ganzes Leben.“**

Frau O. bekam als Hausaufgabe, diese Sätze ihrer kleinen Tochter im Schlaf langsam mehrmals vorzulesen.

Nach dieser intensiven Beratungsphase ist es Frau O. sehr leicht gefallen, auf Bedürfnisse ihres Kindes einzugehen, da sie sehr berührt von den Äußerungen ihres Kindes wurde. Sie konnte in den Äußerungen ihres Kindes „Mama, ich brauche Deine Zuwendung, Deine Nähe, Deine Liebe“ eine wertvolle Bedürfnismitteilung ihres Kindes sehen und darauf eingehen. Die Schwierigkeiten mit ihrer Tochter haben sich schnell verändert.

**Literatur:**

*Bode, S. (2009) – „Kriegsenkel – Die Erben der vergessenen Generation“, Klett-Cotta, Stuttgart*

*Donath, O. (2016) – „#regretting motherhood – Wenn Mütter bereuen“, Knaus, München*

*Mc Goldrick, M./ Gerson, R. (1990) – „Genogramme in der Familienberatung“, Hans Huber, Bern*

*Mc Goldrick, M. (2003) – „Wieder heimkommen – Auf Spurensuche in Familiengeschichten“ Carl-Auer Verlag, Heidelberg*

*Mundlos, Ch. (2016) – „Wenn Mutter Sein nicht glücklich macht“, mvg Verlag, München*