AUF DER
COUCH

*Wir alle haben
Sorgen und Nöte,
kennen Situationen,
in denen wir allein
nicht weiterkommen.
Unsere Expertinnen
haben ein offenes
Ohr und wissen Rat*

Das Problem:

»Meine erwachsenen Kinder haben keinen Kontakt untereinander«

BÄRBEL (52), PHYSIOTHERAPEUTIN

Bald feiert mein Mann seinen 70. Geburtstag. Eigentlich ein schöner Moment, weil die ganze Familie wie in alten Zeiten bis in die Nacht hinein schlemmen und gemütlich plaudern könnte. Ich schreibe bewusst im Konjunktiv, weil ich weiß, dass zwei der wichtigsten Menschen, unsere erwachsenen Töchter Leah und Denise, wieder nicht mit am Tisch sitzen werden. Seit etwa drei Jahren herrscht zwischen ihnen absolute Funkstille. Jeglicher Kontakt wird gemieden, Gespräche um den anderen herum navigiert, und steht ein Familientreffen an, werden fadenscheinige Gründe hervorgebracht, warum man nicht kommen kann.

Warum das so ist? Darüber zerbreche ich mir schon lange den Kopf. Es kam oft vor, dass sie sich wegen Kleinigkeiten in die Haare kriegten. Aber nie hätte ich gedacht, dass ein kleiner Streit solche Auswirkungen

haben kann. Es macht mich unheimlich traurig und auch wütend, dass die beiden sich so stur verhalten.

Klar, vom Charakter her sind sie sehr unterschiedlich. Leah ist extrovertiert, schlägt gern mal über die Stränge und war schon als Kind kaum zu bändigen. Denise ist das komplette Gegenteil, kontrolliert und bodenständig, als Kind war sie absolut pflegeleicht. Es war für mich als Mutter früher schwierig, beiden gerecht zu werden. Oft habe ich Denise vorgezogen und mit Nähe belohnt. Leah musste um meine Aufmerksamkeit und Liebe kämpfen – mit allen Mitteln.

Liegt es an mir, dass dieses ständige Konkurrenzverhalten, in dem meine Töchter stecken, entstanden ist? Und wie schaffe ich es, dass die beiden sich wieder aneinander annähern und wir wie früher gemeinsam als Familie etwas unternehmen können?

Das sagt die Expertin:

»Den Kontaktabbruch Ihrer Töchter zu thematisieren ist der erste Schritt«



Alessandra Fois
ist Coachin und Expertin
für Familienaufstellungen
und systemische
Aufstellungen. Sie
unterstützt Menschen
bei familiären Konflikten
und in schwierigen
familiären Strukturen

Liebe Bärbel, ein Kontaktabbruch innerhalb einer Familie geschieht nicht einfach plötzlich aus dem Nichts heraus, vielmehr steht eine lange Geschichte dahinter. Wahrscheinlich sind im Vorfeld in der Familie schon viele Verletzungen geschehen, aber es wurde nie wirklich über die entstandene Schiefelage gesprochen. Oft fehlt es an einer gesunden Kommunikationskultur in der Familie: Für Außenstehende ist schon lange ersichtlich, dass sich in der Familie ein Konflikt anbahnt. Doch die Familienmitglieder selber spüren das nicht. Sie sind zu sehr mit sich selbst und dem Alltag beschäftigt. Es fehlt ihnen der objektive Blick auf die familiäre Szenerie, um die Qualität der Beziehungen wahrzunehmen und zu verstehen.

Geschwister buhlen manchmal um die Aufmerksamkeit und Zuwendung der Eltern oder speziell der Mutter als engster Bezugsperson. Wenn ein Geschwisterkind sich dann zurückgesetzt fühlt, kann das zu Neid und Eifersucht führen. Es geht dabei um unterschiedliche Wahrnehmungen: Wie nehme ich meine Familie wahr? Wie werde ich wahrgenommen? Und in der unversöhnlichsten Form: „Ich fühle mich nicht gesehen, ich fühle mich nicht verstanden. Ich will mit dir nichts mehr zu tun haben“, so wie Sie, liebe Bärbel, es gerade zwischen Ihren Töchtern erleben. Ein Kontaktabbruch wird dann als letzte Möglichkeit gewählt, um mit der unglücklichen Situation klarzukommen.

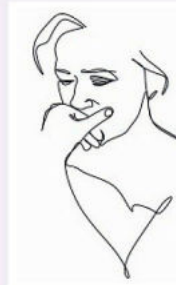
Das Eingeständnis, den Kontaktabbruch Ihrer beiden Töchter zu thematisieren, ist ein erster wichtiger Schritt, das Thema zu lösen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Sie als Mutter jederzeit das Bestmögliche für Ihre Kinder getan haben. Aber sehr wahrscheinlich haben Sie Ihren Anteil daran, dass zwischen Leah und

Denise Funkstille herrscht. Vielleicht liegen die Gründe aber auch bei Ihren Eltern oder Großeltern. Schauen Sie sich in

Ihrer Familie und der Familie Ihres Mannes um, ob es dort bereits ähnliche Situationen gegeben hat. Oft verlagern sich nicht bearbeitete Konflikte in das Feld nachfolgender Generationen. Dass die Familie wieder zueinanderfindet, dazu bieten sich verschiedene Möglichkeiten an. Eine sehr wirksame Methode ist zum Beispiel eine Familienaufstellung.

Eine Aufstellung deckt die verborgenen Verstrickungen und Konflikte in einer Familie auf. Die unmittelbar Betroffenen werden mit Stellvertretern aufgestellt. Die Stellvertreter nehmen die jeweilige Rolle an und äußern die Wünsche und Gefühle der Betroffenen. Auf diese Weise wird sichtbar, wie es ihnen und den anderen wirklich erging. Der Konflikt tritt offen zutage und lässt sich lösen, indem alle Beteiligten die Gefühle der anderen Beteiligten anerkennen. Wenn das gelingt, zeigen sich neue Wege für ein gutes Miteinander. Eine offene, wertschätzende Kommunikation wird wieder möglich. Sie ist die Voraussetzung für gesunde Bindungen in der Familie.

Ihre aktuelle familiäre Situation ist sicherlich alles andere als einfach. Doch seien Sie sicher, Sie haben gute Chancen, den familiären Konflikt zu lösen. Je nach Intensität des Konflikts kann jedoch mehr als eine Aufstellung nötig sein. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie, dass Sie wieder zusammenfinden und sich das familiäre Band wieder in positiver Weise festigt.



Sie benötigen Unterstützung beim Lösen eines familiären Konflikts? Infos zur Familienaufstellung finden Sie auf alessandra-fois.de