

Lebensthemen und Familiengeschichte(n)

Volker Thomas, Ph.D.

Vortrag am 23. April 2003 im Rahmen der
53. Lindauer Psychotherapiewochen 2003 (www.Lptw.de)

Einleitung

Die Bedeutung von Lebensthemen haben tiefe Wurzeln in Philosophie und Psychoanalyse. Lebensthemen versuchen, einen Beitrag dazu zu leisten, die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beantworten. Philosophen wie Nietzsche und Psychoanalytiker wie Jung haben sich eingehend mit dem Begriff beschäftigt. Ein Lebensthema ist wie ein roter Faden, der sich durch das Leben einer Person zieht. Über das individuelle Erleben hinaus haben Lebensthemen einen kontextuellen, interpersonellen Aspekt. So gibt es kollektive Lebensthemen, die kulturell historische Bezüge haben und von den gesellschaftlichen Werten und Normen beeinflusst werden. Diese Werte und Normen werden in sozialen Gefügen konkret erlebt und ausgelebt. Eines der wichtigsten, weil grundlegenden sozialen Gefüge, in denen diese gesellschaftlichen Werte und Normen erlebt und ausgelebt werden, ist die Familie. Sie bildet den Rahmen vieler individueller und kollektiver Erlebnisse, die Individuen und ganze Gesellschaften prägen.

Lassen sie mich diesen Zusammenhang mit einem konkreten Beispiel erläutern. Seit mehr als 20 Jahren bilde ich Therapeuten in der Anwendung von Genogrammen aus, welche sich mit

Erhebung und Anwendung von Familiendaten beschäftigen. D.h. Genogramme sammeln Daten der Geschichte einer Familie von der Perspektive des Erzählenden. Diese familienhistorischen Daten werden häufig durch Familiengeschichten vermittelt, die sehr kulturspezifisch sind. In den 10 Jahren, in denen ich hier in Lindau ca. 150 Teilnehmer in der Erstellung ihres Familiengenogrammes ausgebildet habe, habe ich nicht ein einziges Genogramm gesehen, in welchem die Ereignisse und Folgen des 2. Weltkrieges eine wichtige Rolle gespielt haben. Obwohl die überwältigende Mehrheit dieser Teilnehmer nach dem Krieg geboren waren, ihn also persönlich nicht miterlebt haben, hat er durch die intergenerationale Vermittlung zum Familiengeschichten ihr Leben so beeinflusst, dass man von einem Lebensthema sprechen kann. In den USA, in denen ich seit 20 Jahren Familientherapeuten ausbilde, ist der 2. Weltkrieg ein recht unbedeutendes Lebensthema. Dort spielen die Folgen der Sklaverei (obwohl vor 150 Jahren abgeschafft) und die kollektiven Beziehungen zwischen Amerikanern von Europäischer Abstammung (auch Weiße genannt) und Amerikanern Afrikanischer Abstammung (auch Schwarze genannt) eine für Europäer überraschend wichtige Rolle, die sich als verdeckte Lebensthemen durch die Geschichten von vielen Familien ziehen.

Im folgenden möchte ich aufzeigen, wie sich sozialkulturelle und historische Gesellschaftsthemen durch Familiengeschichten konkretisieren und als Lebensthemen individuell verarbeitet und interaktionell sichtbar werden. Zunächst werde ich mich mit Begriffen, die hier zur Diskussion stehen, näher auseinandersetzen. Dann werde ich die Begriffe von der Perspektive von verschiedenen Familien-therapie Theorien beleuchten und schliesslich mit zwei Fallbeispielen erläutern.

Familiengeschichte(n)

Bevor ich auf die Bedeutung von Familiengeschichte(n) eingehe, möchte ich zunächst die beiden Bestandteile des Begriffes definieren und kurz diskutieren.

Familie. Der Begriff der Familie hat sich zumindest in den USA in den letzten 50 Jahren wegen der Verwandlung ihrer Struktur grundlegenden Veränderungen unterzogen. In den frühen 50iger Jahren führte der Soziologe Talcott Parsons (1954) den Begriff der nuklearen Familie ein. Parsons ging davon aus, dass die Familie eine der wichtigsten sozialen Bausteine darstellt, die grundlegend zur Aufrechterhaltung der gesellschaftlichen Strukturen beiträgt. Parsons definierte die nukleare Familie als die soziale Grundeinheit einer demokratischen Gesellschaft, welche durch spezifische Funktionen in seiner Struktur zusammengehalten wird. Im Unterschied zu mehrgenerationalen Familien von Agrargesellschaften zeichnete sich die nukleare Familie des strukturellen Funktionalismus durch ihre Begrenzung auf zwei Generationen aus. Mutter und Vater als verheiratete Einheit hatten (im Durchschnitt) 2,2 Kinder. Beide Eltern waren zum ersten und

einzigem Mal verheiratet und hatten klar aufgeteilte Rollen, welche das Funktionieren der Familie als soziale Einheit gewährleisten. Der Vater ging seinem Beruf nach, um den finanziellen Unterhalt der Familie zu gewährleisten, sie von negativen Außeneinflüssen zu beschützen und die gesellschaftlichen Wertvorstellungen einer patriarchalischen Gesellschaft zu vermitteln. Die Mutter war auf die Privatsphäre des Hauses bezogen, der ökonomischen Macht des Vaters untergeordnet. Ihre Hauptfunktion in der Familie konzentrierte sich auf die Versorgung und Erziehung der Kinder und des Haushalts. Die erweiterten Familienmitglieder wie Eltern, Geschwister, etc. bildeten ihre eigenen nuklearen Familien in unabhängigen ökonomischen Einheiten.

In den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts verließen so viele Mütter vorwiegend aus ökonomischen Gründen den Haushalt, um zur realen Erhaltung oder Erweiterung des Haushaltseinkommens beizutragen. Dies war in so vielen Familien zur Aufrechterhaltung des Lebensstandards notwendig geworden, dass sich Parson's Familienstruktur mit ihren Funktionen aus der unmittelbaren Nachkriegszeit grundlegend veränderte. In 1987 definierte Hareven im Handbuch der Ehe und Familie die Begriff der Familie folgendermaßen:

“Die Familie ist eine der komplexesten sozialen Institutionen. Sie unterliegt biologischen Prozessen, psychologischen Dynamismen, kulturellen Werten, den Bedingungen des Marktes, demographischen Veränderungen, den Institutionen des industriellen Kapitalismus, religiösen Einrichtungen, Verwaltungseinrichtungen verschiedener öffentlicher Träger, sowie langfristigen historischen Veränderungen. Die Institution Familie ist weder eine statische, noch eine homogene Einheit; vielmehr ist sie eine komplexe Organisation von verschiedenen Alters- und Sexkonstellationen. Familien setzen sich zusammen aus Ehepartnern, unverheirateten und gleichgeschlechtlichen Partnern, Eltern und Kindern, Brüdern und Schwestern, Großeltern und Enkeln, und verschiedenen anderen Blutsverbindungen sowie einer Reihe von sozialen, emotionalen und moralischen Verbindungen.” (Seite 37).

Mit anderen Worten, der Begriff der Familie, welcher sich im letzten Abschnitt des 20. Jahrhunderts durchsetzte, spiegelte die komplexe Realität von Familien exakter wieder als Parson's Vorstellung der Nachkriegszeit. Diese Erweiterung des Familienbegriffs brachte ebenso eine Umwandlung der Behandlungsmethoden von Familien in der Familientherapie in den USA mit sich. Die traditionelle Sichtweise der mehrgenerationalen Verknüpfung von nuklearen Familienmitgliedern, die durch Blutsverwandtschaft miteinander verbunden waren, orientierte sich an psychoanalytischen und psychodynamischen Konzepten, welche Theoretiker wie Murray Bowen, James Framo, und Ivan Boszomenyi-Nagy auf die Familientherapie angewendet hatten. Ihren Einfluß auf die therapeutische Handhabung von Familiengeschichten werde ich weiter unten ausführlicher diskutieren.

Geschichte. Zu dieser traditionellen Sichtweise gesellten sich post-moderne Ansätze, die auf Literaturphilosophen wie Michel Foucault und kritische Denker wie Humberto Maturana zurückgehen. Sie postulierten, dass sich die Lebenserfahrungen von Familien, welche metaphorisch durch Geschichten vermittelt werden, unmittelbar auf ihre Lebensrealität auswirken und diese aktiv beeinflussen. Die Begrifflichkeit oder Begreifbarkeit der Realität spiegelt sich in direktem Wege in den Geschichten wieder, welche Familienmitglieder entwickeln und weitergeben. Auch diesen familien-theoretischen Ansatz werde ich weiter unten ausführlich diskutieren.

Zuvor möchte ich noch ein wenig näher auf den Begriff der Geschichte eingehen. Der Begriff der Geschichte ist mehrschichtig. Im Sinne der Geschichtskunde versucht Geschichte, die gesellschaftliche Vergangenheit wissenschaftlich aufzuarbeiten. Mündliche und schriftliche Berichte sowie Fakten und Artefakte werden systematisch erfasst und im historischen Zusammenhang interpretiert. Dabei stellt sich oft die Frage der Objektivität der Geschichtskunde als Wissenschaft. In welchem Ausmass reflektieren ihre Ergebnisse, was sich tatsächlich zugetragen hat und wie stark hängt die Geschichtsschreibung vom kontextuellen Hintergrund des Schreibers ab? Die Frage nach der geschichtlichen Wahrheit stellt sich dabei immer wieder. Über Jahrtausende hinweg haben sich Historiker, Philosophen und Religionsstifter mit dieser Frage beschäftigt, ohne eine wissenschaftliche Antwort zu finden.

Auf einer anderen Ebene befassen sich Geschichten mit mündlichen und schriftlichen Überlieferungen von Volksmythen, welche gesellschaftliche Normen und Wertvorstellungen übermitteln. Die Geschichten orientieren sich an historischen Fakten, gehen jedoch weit über sie hinaus und erheben nicht den Anspruch, faktische Wahrheiten zu vermitteln. Auch sie stellen eine Form der Vergangenheitsbewältigung dar, allerdings mehr auf der individuellen und interaktionellen Ebene. So trugen zum Beispiel die Märchen, welche die Brüder Grimm im nordhessischen Raum sammelten, zur kindlichen Angstbewältigung bei und halfen den Zuhörern, entwicklungspsychologische Bedürfnisse zu erfüllen. Dies geschah nicht nur in der Vermittlung der Inhalte und kulturellen Werte der Märchen, sondern auch im Vorgang des Erzählens, der mündlichen Weitergabe von einer Generation zur anderen.

Ich hatte das große Glück in Nordhessen aufzuwachsen. Meine Großmutter väterlicherseits gehörte zur letzten Generation von vorwiegend Frauen, welche die Märchen noch regelmäßig erzählten. Von meiner eigenen Entwicklung her kann ich bezeugen, wie wichtig es für mich war, auf ihrem Schoss zu sitzen und die Märchen von ihr zu hören. An dieser Stelle sehen sie wie Volksmythen und Familiengeschichten oft eng miteinander verbunden sind.

Lassen sie mich nun noch ein wenig ausführlicher auf den Wahrheitsgehalt oder den Realitätsbezug von Geschichten eingehen. In meiner Praxis erzähle ich des öfteren Geschichten zu Familien, mit denen ich arbeite, welche die Probleme der Familie metaphorisch zusammenfassen.

Dann werde ich manchmal gefragt (meist von erwachsenen Familienmitgliedern), ob diese Geschichten denn wahr seien. Wenn ich dann lächelnd zurückgebe: “natürlich”, reagieren viele ganz erstaunt mit “wirklich”? Meine anschließende Frage: “Welche Wahrheit hätten sie denn gern: meine Wahrheit, ihre Wahrheit, oder die Wahrheit ihrer Tochter?” führt dann zu seinem Gespräch der Realitätsbestimmung und der Entwicklung von unterschiedlichen Perspektiven in der Familie, was für viele zugleich verwirrend und entlastend ist.

Die Relativierung der Wahrheit in der Psychotherapie, vor allem in der Familientherapie, in der man mit mehreren Menschen gleichzeitig arbeitet, kann mit der Durcharbeitung von Familiengeschichten sehr gut erreicht werden. Wenn sie sich den gleichen faktischen Zusammenhang von verschiedenen Familienmitgliedern unabhängig voneinander erzählen lassen, werden sie von der Unterschiedlichkeit dieser Geschichten erstaunt sein.

Trotz der Relativierung der Wahrheit, die in Geschichten zum Ausdruck kommt, enthalten alle Geschichten einen Kern oder vielleicht sogar den Kern der absoluten Wahrheit. Zwar scheint es unmöglich, diesen Kern letztendlich zu entdecken, trotzdem glauben viele an seine Existenz (vor allem Kinder) und suchen nach ihm. Allerdings scheint mir die Metaphore der Stecknadel im Strohhaufen besser geeignet, die absolute Wahrheit in Relation zur relativen Wahrheiten zu sehen. Die Suche nach der Wahrheit ist ausserordentlich mühsam und oft sehr schmerzhaft. Denken sie nur an Dornröschen, die sich mit der Spirndel stach und in einen langen Schlaf verfiel auf der Suche nach den verbotenen Räumen ihres elterlichen Schlosses. Oft frage ich mich, mit wievielen Menschen Therapeuten im Laufe ihre Karriere diese Stecknadel finden (**Frage an Publikum**). Meine Faszination mit Geschichten und ihrem Erzählen besteht darin, dass die Suche nach der Stecknadel in der Therapie oft zur Entdeckung des Nutzwertes von Stroh führt (das sind die vielen relativen Wahrheiten), was das Finden der Stecknadel im Laufe der Zeit weniger wichtig erscheinen läßt.

In der Familientherapie haben Familiengeschichten somit den Zweck, Familien in ihrem Glauben zu unterstützen, dass es eine absolute Familienwahrheit (Stecknadel) geben mag, sie auf der Suche nach dieser zu begleiten, sich genau ihre familiären Wahrheiten (Stroh) anzusehen und hindurchzuarbeiten, bis sie entweder ihre Stecknadel gefunden haben (was theoretisch möglich ist, ich jedoch noch nicht erlebt habe) oder sie zu der Erkenntnis gekommen sind, dass sie ohne die Stecknadel besser auskommen können als in dem Kampf zu verharren, dass ihre relative Wahrheit (Stroh) die absolute Wahrheit (Stecknadel) repräsentiert.

Beispiel. Bevor ich die theoretischen Zusammenhänge zwischen Lebensthemen, Familiengeschichten und Familientherapie weiter erläutere, möchte ich ihnen als Beispiel eine kurze Geschichte meiner Familie erzählen und sie dann einladen, sich an eigene Familiengeschichten zu erinnern und sie kurz ihrem Nachbarn mitzuteilen.

Während meiner Kindheit berichtete meine Mutter viele Male im Kreise von Freunden und Verwandten, dass sie immer 5 Söhne haben wollte. Gleichzeitig teilte sie mit, dass ich am Namenstag der Heiligen Barbara, dem 4. Dezember geboren war. Deswegen hätten mich meine Eltern Barbara genannt, falls ich ein Mädchen gewesen wäre. Als Kind war ich von den vielschichtigen Widersprüchen dieser Geschichte sehr verwirrt. Warum sprach meine Mutter von 5 Söhnen, da sie nur mich und meinen älteren Bruder zur Welt gebracht hatte? Warum verkündete sie den Mädchennamen, den sie mir gegeben hätte, wohl wissend, dass ich kein Mädchen war (und auch nicht sein wollte)? Warum benutzte sie eine katholische Heilige als Namensvorbild, da wir doch evangelisch waren und den Katholizismus von Grund auf ablehnten? Die Antworten zu diesen Fragen prägten mich und blieben mir doch verborgen bis zu ihrer Dekonstruktion während meiner Ausbildung zum Familientherapeuten. Meine Mutter hatte eine hoch ambivalente Beziehung zu ihrer Mutter und einzigen, älteren Schwester. Ihr Wunsch noch 5 Jungen (zuzätzlich zur Geburt meines Bruders und mir hatte sie 3 Fehlgeburten, von denen sie glaubte, dass alle 3 männlich waren) und die Barbara Geschichte reflektierten ihre Ambivalenz in dramatischer Weise und hatte erhebliche Auswirkungen auf meine Entwicklung. Ich erlebte mich als ein sehr "weichlicher" Junge (dies ist ein Zitat meines Bruders), der gern mit Mädchen spielte und der Mutter im Haushalt half. Später wurde ich ein Familientherapeut, bin also in einen Beruf, der in den USA weitgehend von Frauen ausgeübt wird.

Nun möchte ich sie bitten, sich ihrem Nachbarn zuzuwenden. Derjenige von ihnen, der am mutigsten ist, möge damit beginnen, seinem Gesprächspartner eine kurze Familiengeschichte zu erzählen und sich über die Bedeutung dieser Geschichte und ihre Auswirkungen auf den Erzähler laut Gedanken zu machen. Bitte beschränken sie sich auf 5 Minuten.

Lebensthemen und Familiengeschichte(n).

Wie sie aus meiner und ihren eigenen kleinen Geschichten hoffentlich entnommen haben, besteht ein direkter Bezug zwischen diesen Familiengeschichten und wie sie sich in der Welt erleben. Die Geschichten bilden eine metaphorische Erklärung von Lebensrealität. Wie Gedächtnisforscher herausgefunden haben, ist das menschliche Gedächtnis sehr selektiv. Wir erinnern uns vorwiegend an Ereignisse, die im aktuellen Lebenszusammenhang von Bedeutung sind und verändern sie auch dementsprechend. Geschichten, welche nach bestimmten Prinzipien organisiert werden können, weil sie eine übergeordnete Relevanz haben, formen Themen, die einen großen Einfluss auf das Leben von Menschen haben können. Zum Beispiel, die geschlechtsspezifische Ambivalenz, welche in meiner Familiengeschichte zum Ausdruck kommt, verdichtete sich in anderen Geschichten und meiner physiologischen Entwicklung zu einer

Feminisierung meiner Identität, die sich letztlich in meiner Berufswahl und professionellen Identität niederschlug, Familientherapeut zu werden.

Konzeptionell verdichten sich ähnlich konstruierte Familiengeschichten zu Lebenthemem, die nicht nur das Leben einzelner Individuen bestimmen, sondern sich auf der Ebene von Familien intergenerational entwickeln. Lebenthemem haben nicht nur einen Bezug zu individuellen und familiären Schicksalen, sondern sie sind eingebettet in kontextuelle Zusammenhänge. Was mich in der Genogrammarbeit, die ich seit 10 Jahren in Lindau anbiete, immer wieder beeindruckt, ist die häufige Schilderung von Kriegsauswirkungen weit über die Familiengenerationen hinaus, die unmittelbar vom Krieg betroffen waren. Mit anderen Worten, der Umgang mit den mittelbaren Kriegsfolgen, ist ein Beispiel für ein historisches Lebensthema, das noch heute viele Familien bestimmt und in Familiengeschichten zum Ausdruck kommt.

Familientherapie Theorien und Familiengeschichte(n)

Lassen sich mich nun erläutern, wie Familiengeschichten als Elemente von Lebenthemem mit den bereits kurz erwähnten Familientherapie Theorien konzeptionell und behandlungstechnisch zusammenhängen.

Bowen's Theorie des Familiensystems.

Murray Bowen war einer der ersten U.S. Therapeuten, der psychoanalytische Konzepte systemisch erweiterte und auf die Familie anwandte. Sein Konzept der **Selbstdifferenzierung** ("Differentiation of Self") bezieht sich auf 2 Ebenen der Funktionsfähigkeit des Menschen. Die erste ist die interne Ebene. Diese besteht aus emotionalen und intellektuellen Aspekten der Persönlichkeit, die auf einem Funktionskontinuum angeordnet sind. Der Höchstgrad der Selbstdifferenzierung ist durch eine Integration der emotionalen und intellektuellen Aspekte gekennzeichnet. Undifferenzierte Menschen, das sind Menschen mit einem niedrigen Grad der Selbstdifferenzierung, werden in ihrem Handeln von emotionalen Einflüssen beherrscht, während intellektuelle und rationale Aspekte in den Hintergrund treten. Das interne Handlungssystem ist verschmolzen und wird von starken, oft irrationalen Gefühlen beherrscht.

Die zweite Ebene beschreibt die interaktionellen Aspekte von Beziehungen, die in der Differenzierung (sprich emotionalen Autonomie) von der Ursprungsfamilie zum Ausdruck kommen. Menschen mit einem hohen Grad der Selbstdifferenzierung erleben sich und handeln unabhängig von ihren Ursprungsfamilien.

Der Grad der Selbstdifferenzierung wird nicht nur von den beiden beschriebenen Systemaspekten bestimmt, sondern wird auch von Stressoren und damit verbundenen Angstgefühlen moderiert. Das bedeutet, dass sich Menschen auf dem

Selbstdifferenzierungscontinuum einordnen lassen, je nach der Regulierung der beiden Systemaspekte und dem Einfluss der mit Stressoren verbundenen Angstgefühle.

Bowen hat angenommen, dass Familien, deren Mitglieder vorwiegend niedrige Ausprägungen von Selbstdifferenzierung aufweisen, so stark miteinander emotional verstrickt oder verschmolzen sind, dass sie eine **undifferenzierte Familienmasse** (“**Undifferentiated Family Ego Mass**”) bilden. Die Funktionsfähigkeit dieser Familien ist auf gegenseitiges emotionales Reagieren und Agieren beschränkt, Unabhängigkeit ist mit Angst besetzt und kann nicht geduldet werden. Familien, deren Mitglieder einen mittleren Grad von Selbstdifferenzierung aufweisen, haben ein angemessenes Funktionsniveau. Intern nutzen sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten und haben die implizite Erlaubnis, im interaktionalen Bereich mit begrenzter Autonomie zu handeln. Wenn allerdings normative oder nicht-normative Stressoren, denen sich die Familie zu stellen hat, verstärken, sinkt als Reaktion der Grad der Selbstdifferenzierung der Familienmitglieder. Bowen nimmt an, dass diese Familien ein **Pseudoselbst** (“**Pseudo Self**”) entwickeln, das recht funktionsfähig ist zu Zeiten, wenn wenige Stressoren vorhanden sind. Diese Familien werden allerdings in ihrer Funktionsfähigkeit erheblich eingeschränkt, wenn die Mitglieder auf viele Stressoren reagieren müssen. Schließlich sind Familien mit einem hohen Grade der Selbstdifferenzieren dadurch gekennzeichnet, dass sie selbst in der Reaktion zu erheblichen Stressoren nicht die Differenzierungsfähigkeit intern (emotionale und intellektuelle Funktionsfähigkeit) und interaktional (in der Beziehung zu anderen Familienmitgliedern) drastisch reduzieren oder verlieren. Bowen nimmt an, dass Mitglieder dieser Familien ein **solides Selbst** (“**Solid Self**”) entwickelt haben.

Das zweite Konzept in Bowen’s Theorie ist das **Dreieck**, welches mit dem Prozess der **Triangulierung** verbunden ist. In jeder traditionellen Familie wird ein Kind in das Dreieck von Mutter, Vater und Kind hineingeboren. Dieses Dreieck bildet den Grundstein des emotionalen Systems der Familie. Bowen nimmt an, dass die Triangulierung einen Versuch der Eltern darstellt, mit angstbesetzten Stressoren umzugehen. Wenn man davon ausgeht, dass die Geburt eines Kindes als normativer Stressor mit Unsicherheitsgefühlen und Ängsten besetzt ist, der die Beziehung der Eltern belastet, dann führt die Triangulierung dazu, dass ein dritter Teil (das Baby) in die Zweierbeziehung der Eltern eingeführt wird, um die Angstgefühle und Spannungen zwischen den Eltern zu reduzieren. In der erfolgreichen Triangulierung reduziert die Einbeziehung des Babies die Spannung zwischen den Eltern, was sich auf deren Beziehung entlastend auswirkt und den Drang zur Aufrechterhaltung der Triangulierung reduziert. Dieser positive Prozess für die Eltern ist allerdings mit Kosten für das Baby verbunden. Die Projektion der elterlichen Spannung und Angst behindert die Differenzierungsfähigkeit des Kindes, da dieses mit Angst und innerer Spannung reagiert. Wenn sich ein solcher Triangulierungsprozess häufig wiederholt und zu einem stabilen

Beziehungsmuster im Laufe der Zeit wird, so wird die Fähigkeit der Selbstdifferenzierung des Kindes in seiner Entwicklung eingeschränkt. Es besteht die Gefahr, dass dieser Prozess die Differenzierungsfähigkeit aller Mitglieder einschränkt und sich so eine undifferenzierte Familienmasse entwickelt.

Diese sehr vereinfachte Beschreibung von wiederholten Triangulierungen (die übrigens in allen möglichen Dreierbeziehungen auftreten) bezeichnet Bowen als den **Familien Projektionsprozess** (**“Family Projection Prozess”**), der zeitlich den Selbstdifferenzierungsgrad der Familienmitglieder reguliert. Da alle Familienmitglieder in diese Prozesse einbezogen sind, ist es nach Bowen besonders wichtig, dass sich Menschen mit ihren Ursprungsfamilien auseinandersetzen, indem sie lernen, sich von diesen Projektionsprozessen zu distanzieren. Nur dadurch können sie den Grad ihrer eigenen Selbstdifferenzierung im internen (Differenzierung von emotionalen und intellektuellen Aspekten) sowie im interaktionellen Bereich (in Beziehung zu den Mitgliedern ihrer Ursprungsfamilie) erhöhen oder zumindest aufrechterhalten.

Wenn die Differenzierung nicht hinreichend gelingt, werden Menschen einem **multigenerationalen Übermittlungsprozess** (**“Multigenerational Transmission Prozess”**) ausgesetzt, der die Selbstdifferenzierung über Generationen hinweg negativ beeinflusst. Wenn sich z.B. ein junger Mann aufgrund langjähriger Triangulierung und niedriger Selbstdifferenzierung in eine Beziehung mit einer Frau einläßt, die ihre Unsicherheiten durch Kontrollieren der Beziehung zu kompensieren versucht, so werden die normativen Stressoren und die damit verbundenen Ängste und Spannungen zu Triangulierungsversuchen des jungen Paares führen. Wenn sie nun ein Kind haben, wird dieses zum primären Triangulierungsobjekt der Eltern. Das hat zur Folge, dass sich der Familien Projektionsprozess der Ursprungsfamilien der Eltern in der neuen nuklearen Familie wiederholt, somit auf die neue Generation übermittleet wird.

Zusammenhang zwischen Bowen's Theorie und Familiengeschichten sowie Lebensthemen.

Wie hängt nun Bowen's Theorie mit dem Thema der Familiengeschichten und Lebensthemen zusammen? Die Identifizierung von Lebensthemen, welche in Familiengeschichten zum Ausdruck kommen, ist eine Strategie, die intellektuellen Persönlichkeitsaspekte eines Menschen zu stärken und somit seine innere Selbstdifferenzierung zu erhöhen. Dies wird durch den Vorgang der kognitiven Entwicklung der Geschichten erreicht. Der familiengebundene Inhalt der Geschichten trägt gleichzeitig zur Förderung der Selbstdifferenzierung von der Ursprungsfamilie bei. Die Konstruktion und Diskussion von Familiengenogrammen ist eine äußerst effektive therapeutische Interventionsstrategie, welche den therapeutischen Selbstdifferenzierungsprozess fördert. Das Familiengenogramm ist eine visuelle Repräsentation der erweiterten Ursprungsfamilie, auch Familienstammbaum genannt, der in der Einzel- oder Familientherapie mit Patienten entwickelt wird mit dem Ziel, über Familiengeschichten Lebensthemen zu identifizieren, welche

intergenerationale Übermittlungsprozesse und Familien Projektionsprozesse aufrechterhalten. Die Identifikation und Durcharbeitung dieser Prozesse befreit die Patienten von ihren inneren und familiären Verstrickungen und führt letztlich zur Stärkung ihrer Selbstdifferenzierung.

Bitte denken sie einen Augenblick an die kleine Familiengeschichte, welche sie vor einigen Minuten ihrem Nachbarn erzählt haben. Können sie ein Lebensthema identifizieren, das mit der Geschichte zusammenhängt? Welche Familien Projektionsprozesse und welche multigenerationalen Übermittlungsprozesse könnten mit dieser Geschichte verbunden sein? In meiner Geschichte klang das Thema der sexuellen Identifikation an (ich war einer von 5 Jungen, die meine Mutter haben wollte, aber nie hatte; wenn ich eine Mädchen gewesen wäre, hätte ich Barbara geheißen), das ich mit meiner Berufswahl des Familientherapeuten verbunden habe. Die Berufswahl ist für viele Menschen ein Lebensthema, das in vielen Familiengeschichten zum Ausdruck kommt.

Narrative Familientherapie.

Lassen sie mich nun einen post-modernen theoretischen Ansatz in der Familientherapie diskutieren, welcher einer weitere Perspektive zur Bedeutung von Familiengeschichten und Lebensthemen liefert. Michael White und David Epston, ein Sozialarbeiter aus Australien und ein Linguist aus Neuseeland gehen davon aus, dass Menschen Geschichten oder Narrative dazu verwenden, ihre Leben zu organisieren. Die Metaphore des Narrativen wird zum Organisationsprinzip des Lebens. Was bedeutet dieses Konzept im Hinblick auf Familiengeschichten? Lassen sie mich wieder auf das Beispiel meiner kleinen Lebensgeschichte zurückkommen. Meine geschlechtsbezogene Ambivalenz wurde zum Organisationsprinzip, auf dessen Grundlage ich meine Berufswahl vornahm. Die narrative Metaphore hat also in ganz erheblichem Masse meinen Lebensverlauf bestimmt. Da ich mich nicht als stereotypischen Mann erleben konnte, habe ich einen vorwiegend fraulichen Beruf gewählt. Abgesehen davon, dass mein Beispiel der Kürze wegen eine grobe Vereinfachung darstellt und lediglich meinen Gesichtspunkt darstellen soll, möchte ich sie wiederum einladen, kurz darüber nachzudenken, welche narrativen Organisationsprinzipien in ihren kleinen Familiengeschichten zum Ausdruck kommen könnten.

Nun möchte ich jedoch zu den Grundprinzipien der Narrativen Familientherapie zurückkehren. Basierend auf der Tradition von Michel Foucault postulieren White und Epston, dass die Humanwissenschaften, zu denen auch die Psychotherapie und Familientherapie gehören, menschliches Erleben charakterisieren, stilisieren und entlang einem normativen Kontinuum klassifizieren, welches zu ihre Objektivierung beiträgt und ihre persönlichen Erfahrungen invalidiert. Dieser normative Objektivierungsprozess führt zur Internisierung von persönlichen Erfahrungen, die White und Epston als **problemsaturierte Narrative oder Geschichten** (**“Problemsaturated Narratives or Stories”**) bezeichnen. Zum Beispiel erlebte ich meine

geschlechtsbezogene Ambivalenz bis in meine frühe Erwachsenenzeit als männliche Verweichlichung, meine Unfähigkeit, ein "richtiger Mann" zu sein. Die Internalisierung meiner persönlichen Erfahrung der normativen Charakterisierung als "richtiger Mann" produzierte ein problemsaturiertes Narrativ, in welchem ich mich als minderwertig empfand aufgrund von gesellschaftlichen Normen, welche meine persönliche Erfahrung invalidierten.

White und Epston erklären nicht nur, wie sich problemsaturierte Narrative entwickeln und zum Organisationsprinzip menschlichen Lebens werden, sondern sie bieten auch eine narrative Alternative an, welche sie **Reauthorisierung ("Re-authorization")** nennen. Wenn im therapeutischen Kontext die problemsaturierten Narrative identifiziert sind, werden Patienten eingeladen, über **Ausnahmen ("Exceptions")** oder **besondere Ergebnisse ("Unique Outcomes")** nachzudenken, welche das problemsaturierte Narrativ nicht unterstützt. In meiner Lebensgeschichte habe ich mich natürlich nicht ständig als "zu weiblicher Mann" erlebt und konnte an Beispiele denken, in denen ich mich positiv als Mann gefühlt habe (z.B. fiel es mir sehr leicht, mit alten Menschen während meines Zivildienstes im Altenheim umzugehen, und die weiblichen Altenpfleger riefen häufig nach mir, wenn sie einen "starken Mann" brauchten, um einen verwirrten alten Menschen zu beruhigen).

So wie negative oder problemsaturierte Narrative das Leben von Menschen organisieren, so können positive Narrative oder "Unique Outcomes" die ersteren ersetzen und sich zu neuen Organisationsprinzipien entwickeln. Wie sie an meinem kleinen Beispiel sehen können, haben "Unique Outcomes" direkte Auswirkungen nicht nur darauf, wie man denkt, fühlt und handelt, sondern wie man sich in der Welt erlebt. In diesem Sinne helfen "Unique Outcomes", das Leben eines Menschen umzuorganisieren oder im Sinne der narrativen Metaphore, anders oder neu zu schreiben, der Autor einer neuen Lebensgeschichte zu werden. Wie erwähnt nennen White und Epston diesen Prozess Reauthorisierung ("Reauthoring") des problemsaturierten Narratives. Die Umschreibung meiner Geschichte führte von der geschlechtlichen Ambivalenz, die ich als problematisch erlebte, zur Ausbildung zum Familientherapeuten, die mir dabei half, meine Ambivalenz dadurch zu integrieren, dass ich meine weiblichen Teile als Stärken akzeptierte und in meinem vom Fraulichen dominierten Berufsleben verwirklichte. Gleichzeitig erlaubte mir dieses Akzeptanz meine männlichen Anteile zu entdecken und zu stärken, von denen ich angenommen hatte, dass sie unterentwickelt waren.

Zusammenhang zwischen White und Epston's Theorie und Familiengeschichten sowie Lebensthemen.

Wie sie bereits gehört haben, lassen sich Familiengeschichten und Familienthemen sehr gut auf die narrative Metaphore der Familientherapie anwenden. White und Epston laden Patienten ein,

Familiengeschichten zu erzählen und erkunden mit ihren Patienten die problemsaturierten Narrative, welche mit ihren Symptomen und Problemen verbunden sind. Das Aufsuchen von "Unique Outcomes" und die Dekonstruktion von kontextuellen Faktoren leitet dann den Prozess der Reauthorisierung ein. Diese führt dann zur Reorganisation der Lebensprinzipien des Patienten, zu neuen Narrativen, welche Symptome und Probleme überwinden. Diese kognitive Umschichtung führt zu emotionalen Veränderungen und neuen Handlungsmustern.

Zusammenfassung.

Lassen sie mich nun den theoretischen Zusammenhang kurz zusammenfassen. Bowen's Theorie des Familiensystems und White und Epston's Narrative Familientherapie eignen sich vorzüglich, die Bedeutung von Familiengeschichten und Lebensthemen zu verstehen. Bowen bietet ein Erklärungsmodell an, das interne und interaktionelle Aspekte von Familiengeschichten integriert und einen multigenerationalen Erlärungsansatz anbietet. White und Epston bauen auf der kognitiven Bedeutung, die in der narrativen Metaphore zum Ausdruck kommt, erweitert diese in seinem gesellschaftlich kontextuellen Bezug und dekonstruiert problembezogene Inhalte durch den Fokus auf Familiengeschichten. Schliesslich werden diese problembezogenen Geschichten kognitiv umgewandelt oder rekonstruiert, was zu affektiv-emotionalen und handlungsbezogenen Veränderungen führt, die neue Narrative hervorbringen und das Leben des Patienten reauthorisieren.

Fallbeispiele

Nun möchte ich das bisher diskutierte auf zwei Fallbeispiele anwenden und die Prinzipien näher erläutern. Die beiden Beispiele entspringen meiner klinischer Erfahrung in den USA, wo ich seit 20 Jahren Familientherapie praktiziere und seit 13 Jahren lehre. Als deutscher Immigrant werden mir oft Patienten deutscher Abstammung überwiesen in der Annahme, dass ich mich diesen Patienten besonders gut zuwenden kann, da ich einen ähnlichen kulturellen Hintergrund habe. So ist ein Lebensthema, das diese Patienten bestimmt mit der Überweisung bereits vorgegeben, nämlich das Thema der Immigration. Beide Beispiele, die ich nun beschreiben möchte, handeln von deutschen Immigranten, die in Deutschland geboren und im Laufe ihres Lebens in die USA ausgewandert waren. Ihre Auswanderungen waren eng mit ihren Ursprungsfamilien verbunden und fanden in ihren Familiengeschichten einen bewegenden und eindrucksvollen Ausdruck. Die Beispiele haben ein zweites Lebensthema gemeinsam, das in Deutschland, wie bereits erwähnt, noch immer eine große Bedeutung hat und in den letzten Wochen im Irak wieder aktualisiert wurde. Das Thema ist der Krieg, im meinen Fallbeispielen der 2. Weltkrieg, und seine unmittelbaren und mittelbaren Folgen auf die Kriegs- und Nachkriegsgenerationen. Sie werden sehen, wie in beiden

Beispielen die Familiengeschichten über den Krieg einen Zusammenhang zur Auswanderung schufen und dort integriert wurden. Die problemsaturierten Narrative des Krieges, die von der Elterngeneration auf die Kindesgeneration übermittelt wurde, löste sich in der Auswanderung auf durch die Entwicklung von neuen Narrativen, welche zur Reauthorisierung des Lebens der Protagonisten in beiden Geschichten führte.

Das "Magische Theater".

"Vergangenheitsbewältigung".

Volker Thomas, Ph.D.
Associate Professor and Director, Marriage and Family Therapy Program
Department of Child Development and Family Studies
Purdue University
Fowler Memorial House
1200 West State Street
West Lafayette, IN 47907-2055
USA

Phone: 001-765-494-7859
Fax: 001-765-494-0503
E-mail: thomasv@purdue.edu
Website: www.cfs.purdue.edu/mft