

Was bedeutet „die Eltern nehmen“?

Peter Bourquin

„Wenn es nicht paradox ist, dann ist es keine Wahrheit.“

Suzuki Roshi

„Das Gegenteil einer tief gehenden Wahrheit ist gewöhnlich eine andere tief gehende Wahrheit.“

Niels Bohr

Im Umfeld des Familienstellens wird oft davon geredet, „die Eltern zu nehmen“, ein Ausdruck, der von Bert Hellinger eingeführt und benutzt wurde, um eine bestimmte Haltung der Kinder in Bezug auf ihre Eltern zu beschreiben, und der ein grundlegendes Konzept innerhalb des theoretischen Rahmens des Familienstellens darstellt.

Doch was heißt das eigentlich, „die Eltern nehmen“?

Man könnte sagen, dass es ein Zustimmung in der Tiefe eines Selbst zu der Tatsache ist, genau diese Mutter und diesen Vater zu haben, die einer hat, mit ihrem Licht und ihrem Schatten. Dass jemand lebt, ist das offensichtliche und definitive Ergebnis, eben diese Eltern zu haben und keine anderen, unsere nackte Existenz beruht darauf. In diesem Sinne hat jegliche Schwierigkeit eines Kindes, diesen seinen Eltern zuzustimmen, die Wirkung, dass es ins Schwanken kommt, als ob es den Boden unter den Füßen verlieren und seine eigene Existenz infrage stellen würde.

Der Ausdruck „die Eltern nehmen“ geht weiter als „die Eltern akzeptieren“ oder sie zu achten. Bei den letztgenannten kann einer eine praktisch unbegrenzte Distanz zu ihnen haben, im Sinne von „ich akzeptiere meine Eltern, doch ich will nichts von ihnen wissen“. „Nehmen“ heißt, in direkten Kontakt zu kommen, es gleichsam mit den Händen zu greifen; zuzulassen, dass sich das Genommene in der eigenen Sphäre befindet; und es schließlich im eigenen Selbst zu integrieren.

Das bedeutet, dass es eine tief gehende Bewegung ist, die der Wirklichkeit zustimmt, so wie sie ist und wie sie war. Diese kann eine immens heilende Wirkung in der Person haben, der das gelingt; sogar dahin gehend, dass einer mit dem Leben als solches in Frieden kommt und es nimmt, wie es ist.

All das hat einige Aufsteller dazu gebracht, ihre Klienten dahin gehend anzuhalten, ja sie zu drängen, dass sie ihre Eltern nehmen, in der Regel mittels einer verbalen Äußerung, die oftmals von einer körperlichen Geste wie beispielsweise einer Verneigung begleitet wird – als ob es sich gleichsam um ein absolutes Gebot handle, das zu erfüllen sei. Doch diese Aufsteller vergessen eine grundlegende Wahrheit: *Jemand kann etwas nur nehmen, wenn er davon getrennt ist.*

Und für viele erwachsene Menschen ist es ein langwieriger und schwieriger Prozess, sich von ihrer Mutter und/oder ihrem Vater trennen zu können und die symbiotische Beziehung zu ihren Eltern hinter sich zu lassen, die allen Kindern eigen ist. Ist das Kind in seiner ersten Lebensetappe – der Schwangerschaft – mit seiner Mutter körperlich vereint, verbindet es sich nach seiner Geburt mit Herz und Seele sofort mit ihr und im Anschluss daran ebenfalls mit seinem Vater und weiteren nahen Familienangehörigen. Die Zugehörigkeit ist für das Kind eine archaische Frage des Überlebens und führt in der Folge zu einer symbiotischen Beziehung mit seinen Nächsten. Sie sind sein „Stamm“ und es braucht sie. Als Kind ist es mit ihnen im Einklang, teilt ihre Werte und Ansichten, sorgt sich für sie und ist zu allem bereit, um sie glücklich zu machen, was auch immer es das Kind kosten mag. Während der „magischen Zeit“ der Kindheit – ungefähr die ersten sieben oder acht Lebensjahre – fühlt es sich mächtig und fähig, dies zu schaffen, weil es das in seiner Fantasie so erlebt.

Schließlich erwachsen geworden, bleiben viele Kinder in dieser Haltung, was sich auf vielerlei Weise manifestieren kann, beispielsweise: sich verantwortlich für die eigenen Eltern zu fühlen; oder vielleicht sich unmäßig nach ihnen zu sehnen, da es ihre Anwesenheit – sei es körperlich oder gefühlsmäßig – nicht genug erleben konnte; oder aber sie in seinem Selbst als intrapsychische machtvolle Elternfiguren installiert zu haben, was vor allem vorkommen kann, wenn diese in seiner Kindheit missbrauchend mit ihm umgegangen sind. Wie auch immer, Dynamiken wie die gerade genannten (die für sich einen eigenen ausführlichen Artikel verdienen würden) führen dazu, dass ein Kind in einer symbiotischen Beziehung zu ihnen bleibt, in der seine eigene Identität mit Gefühlen, Aufträgen, Erwartungen und Haltungen von einem oder beiden Eltern vermischt ist.

Das heißt, dass für manche Menschen der nächste Schritt in ihrem Reife- und Heilungsprozess nicht das „Nehmen der Eltern“ ist, um dadurch möglicherweise ein langjähriges Ablehnen oder eine Verbitterung ihnen gegenüber zu überwinden, sondern genau das Gegenteil: sich von ihren Eltern zu trennen!

Hier braucht es das Feingefühl und Verständnis des Therapeuten, um zu erfassen, was sein Klient braucht. Denn in einem solchen Fall wird ein Akt des „Nehmen der Eltern“ nur die symbiotische Beziehung und damit das Problem verstärken. Der Klient würde diesen therapeutischen Akt zwar meistens mitmachen, doch wohl eher, um den Therapeuten zu befriedigen und ihm gewissermaßen zu gehorchen, da er ihn als Autoritätsfigur ansieht. Er täte dies mit einem Überlebensanteil seines Selbst, womit er seine kindlichen oder jugendlichen Anteile noch weiter ins Abseits drängt und diese verrät, weil er ihre Erfahrungen, Nöte und Bedürfnisse dadurch ignoriert.

In unserer Kindheit scheinen die Eltern allmächtig und allwissend zu sein. Während der jugendlichen Lebensetappe sind sie eher machtvolle und störende Autoritätsfiguren, von denen man versucht, Abstand zu gewinnen und sich von ihnen zu unterscheiden, und in der einen für die eigene Autonomie kämpft. Einmal erwachsen und unabhängig geworden, können die Kinder allmählich ihre Eltern als eigenständige Wesen wahrnehmen und diese im Kontext ihrer eigenen Lebensgeschichte sehen, womit sie deren

Handlungen und Charakter nicht allein als Eltern, sondern schlicht als Menschen mit ihrem Licht und ihrem Schatten verstehen; und damit schwindet die Notwendigkeit, sie be- oder verurteilen zu müssen. Vielleicht braucht es sogar ein reiferes Alter, ehe das gelingt. Doch „die Eltern nehmen“ schließt all diese verschiedenen Lebensalter in derselben Person ein, und nur dann handelt es sich um einen integrierenden und damit heilsamen Vollzug.

Es folgen zwei Erfahrungswerte meiner beruflichen Praxis, die sich bewährt haben:

„Ich bin nur das Kind (die Tochter, der Sohn)“: Sich in dieser Haltung zu bestärken und mit ihr in Einklang zu kommen ist ein entscheidender Schritt, um sich an einen gesunden und zugleich bescheidenen Platz in seinem Familiensystem zu begeben; denn einer erkennt damit auch die eigene Ohnmacht und die Unmöglichkeit an, was „das Erretten“ einem nahestehender und lieber Menschen angeht.

Ebenfalls ist sehr hilfreich, eine gute Beziehung zu den Anteilen in einem Selbst zu entwickeln, die man in ihrer Gesamtheit „das innere Kind“ nennen könnte: Es gilt, sich seiner bewusst zu werden und es in der Folge zu pflegen, sich seiner Bedürftigkeiten anzunehmen und es verstehen zu wollen, und damit sich selber auf eine symbolische, kreative und nachholende Weise das zu geben, was einer vielleicht nicht ausreichend in seiner Kindheit erhalten hatte. Zu diesem Prozess kann die heilsame Erfahrung von gesunden und nährenden Beziehungen zu nahen Menschen im aktuellen Leben obendrein beträchtlich beitragen.

Beides trägt dazu bei, um selbstverantwortlich zu werden und sind Schritte hin zu einer größeren Vitalität und Eigenständigkeit, die schließlich in die Integration des Selbst münden.

Ein wunderbares Paradox ist, dass das Loslassen der Eltern, das Lassen so, wie sie sind und wie sie waren, uns befreit und zugleich eine Art ist, sie zu nehmen, sie anzunehmen. Solange ein erwachsen gewordenes Kind versucht, seinen Eltern treu zu sein, nimmt es sie nicht, sondern tut das Gegenteil. Es verbleibt in der symbiotischen Beziehung und hat sich selbst nicht gefunden. Ich erinnere mich an einen buchstäblich „herausfordernden“ Satz von Stephan Hausner: *„In letzter Konsequenz müssen die Kinder ihre Eltern sterben lassen, um leben zu können.“* Diese innere Haltung, sie hinter sich zu lassen, ist es, die ein Kind von seinen Eltern trennt und es zugleich möglich macht, sie zu nehmen. Von daher ist es in erster Linie keine Frage, wie einer als Tochter oder als Sohn handelt oder nicht handelt, es ist keine Frage des Tuns. Die Handlungen sind eher ein Spiegel der Haltung sowie der persönlichen Umstände des Einzelnen.

Zugleich bedeutet dies für den Therapeuten eine Herausforderung: Es gilt, sich von seinen Fantasien oder Ideen einer „glücklichen Welt“ zu verabschieden. Denn in jedem von uns ist ein Kind, das sich eine harmonische Familie wünscht. Doch wenn die Wirklichkeit anders war, heißt es, ihr ins Antlitz zu sehen, so wie sie war und ist, ohne offene Konflikte zu überspielen oder zu ignorieren.

Ein Beispiel: Eine Frau wurde in ihrer frühen Kindheit mehrere Jahre lang von ihrem Vater auf brutale Weise sexuell missbraucht, während die Mutter das Geschehen mit allen Kräften ignorierte. Nach einer schwierigen Jugend kamen die Beziehungen zwischen der Tochter und ihren Eltern scheinbar wieder ins Lot. Doch ich sage „scheinbar“, denn der Preis dafür war, das Geschehene zu verschweigen und verneinen, was in der Tochter eine fortdauernde ausgeprägte innere Dissoziation zur Folge hatte, um nicht die kindlichen Anteile in ihr zu spüren, die voller Schmerz und Wut, Missachtung sich selbst und Misstrauen den anderen gegenüber waren. Zudem hatte es eine autodestruktive und ihr inneres Gleichgewicht ständig bedrohende Wirkung in ihrem Leben als erwachsene Frau. Sie akzeptierte diesen Preis, denn zumindest gab es ihr das Gefühl, Eltern zu haben und nicht völlig allein zu sein.

Doch die Situation ging zu Bruch, als sie schließlich das Geschehene benannte und aussprach. Was einerseits für sie ein Akt der Loyalität mit sich selbst und speziell mit dem verletzten inneren Kind war, rief auf der anderen Seite Reaktionen hervor in Form heftiger und aggressiver Abweisungen ihres Vaters sowie einer erneuten Verneinung des Geschehens durch ihre Mutter, die mehrere Selbstmordversuche unternahm und ihre Tochter allen Unglücks beschuldigt. Nach einem mehrjährigen intensiven therapeutischen Prozess gelang es ihr schließlich, sich selbst und ihr Leben als getrennt von ihren Eltern wahrzunehmen, wo „die Eltern nehmen“, das heißt, sie anzunehmen, wie sie sind, für sie aktuell bedeutet: Ich will keinen Kontakt mit euch haben, da er für mich schädlich ist.

Wie dieses Beispiel zeigt, gilt es, auch den Folgen des Vergangenen zuzustimmen, die ebenfalls eine Wirklichkeit sind. Es stellt zudem die Worte Bert Hellingers infrage, wenn er sagt: „Alle Kinder sind gut, und ihre Eltern ebenso.“ Was auf einer existenziellen Ebene stimmt, muss nicht immer auf einer persönlichen Ebene dasselbe sein. Auch hier ist der Schlüssel, die Wirklichkeit in all ihren Facetten anzuerkennen; sie ist mit Sicherheit nicht schwarz-weiß, sondern eher vielfarbig. Wenn dies der Therapeut nicht tut, indem er einseitig darauf beharrt, „die Eltern zu nehmen“ und sich vor ihnen zu verneigen, ist er im Grunde aggressiv seinem Klienten gegenüber, da er dessen Wirklichkeit verbietet und in Teilaspekten verneint.

Es ist der Kontakt mit der Wirklichkeit, der uns heilt, während jegliche Teilsicht, die etwas ausblendet, nicht hilft, da sie einer wirksamen Integrierung im Wege steht; genauso wie auch der Blick durch die wie auch immer gefärbte Brille eines Glaubenssystems – sei es religiös, spirituell oder therapeutisch. „Die Eltern nehmen“ bedeutet in diesem Zusammenhang, die Wirklichkeit in all ihrer Vielfalt anzuerkennen.

Macht man das, gewinnt einer an Freiheit, um sein eigenes Leben zu leben. Ein Leben, das nicht von den Umständen und Ereignissen der Vergangenheit begrenzt und eine bloße Verlängerung von ihr ist, sondern das aus der Zukunft kommt, dank dem einzigartigen Potenzial eines jeden Menschen wie auch des Lebens selbst!

Der Schriftsteller Khalil Gibran drückt dies auf wunderbare Weise aus der Sicht der Eltern – und ebenso des erwachsenen Kindes – in seinem berühmten Gedicht aus:

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und Töchter der
Sehnsucht des Lebens nach sich selber.
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch.
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen,
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilt es im Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.
Lasst euren Bogen von der Hand des
Schützen auf Freude gerichtet sein.*

Diese Worte drücken eine andere tief gehende Wahrheit aus, die die familiensystemische Dimension unserer Arbeit als Aufsteller transzendiert und über sie hinausgeht: Eltern sind kleiner als das Leben; das Leben ist immer größer! Diese Wahrheit bringt uns in Kontakt mit einer weiterreichenden und im Grunde spirituellen Dimension des Daseins.

Wahrheiten schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich. In diesem Sinne verstehe ich die unterschiedlichen Sichtweisen und theoretischen Erklärungsmodelle, die Kollegen wie Bert Hellinger, Bertold Ulsamer, Franz Ruppert oder Wilfried Nelles in ihren Artikeln und Büchern ausdrücken, als komplementär. In ihrer Gesamtheit erfassen sie die Wirklichkeit umfassender. Die Fragen im Praktischen sind: Was braucht der Klient an meiner Seite heute? Was bringt ihn weiter? Was führt zu Integration und Heilung? Jeder Mensch ist einzig und befindet sich in einem speziellen Moment seines persönlichen Lebensweges, deswegen gibt es darauf keine stereotypen Antworten ...



Peter Bourquin
www.peterbourquin.net