

Die Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes

Gedanken zur Anamnese von familiären Strukturen und Dynamiken und ihre Nutzbarmachung in systemisch - entwicklungsorientierter Sicht

Ein Beitrag aus der systemischen Familientherapie¹

Karl Wimmer, Oktober 2019

Inhalt

- 1 Einleitung: Zur Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes ... 1**
- 2 Der historische familiäre Kontext als Ressourcenpool für entwicklungsorientierte Veränderung ... 3**
 - 2.1 Verdrängtes, Tabuisiertes und „Heikles“ aus dem historischen Familienkontext als Ressource nutzen ... 7
 - 2.2 Dieser Schmerz ist nicht meiner – belastendes seelisches Erbe auflösen ... 11
 - 2.3 Familiäre Muster, ihre Weitergabe in der Generationenfolge und ihre Auflösung ...15
- 3 Was ist die strukturelle systemische Familientherapie und was bietet sie? ... 19**
- 4 Zusammenfassung ... 21**
- 5 Schlussfolgerungen in globaler Sicht ... 25**
- 6 Kann Seelenheilung die Welt heilen? ... 31**
- 7 Literatur ... 36**

1 Einleitung: Zur Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes

„Jede Familie hat ihre positiven und stärkenden aber auch ihre dunklen Seiten, ihre Geheimnisse, ihre Verletzungen. Das jeweilige emotionale Erbe zieht sich wie ein roter Faden durch die Generationen. Das Gute und das Schlechte - es bleibt alles in der Familie.“²

¹ Die **systemische Familientherapie** betrachtet die Familie als ein System, bestehend aus den Eltern (Vater und Mutter) und den in der Familie lebenden Kindern und den Wechselwirkungen zwischen den Beteiligten. Eine Grundidee der systemischen Therapie ist es, dass Menschen in sozialen Systemen gemeinsam ihre Wirklichkeit erzeugen (z.B. die Geschichten, die wir über uns und andere erzählen und hören) und diese Wirklichkeit hat kognitive und emotionelle Auswirkungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Vor diesem Hintergrund will die systemische Therapie Menschen helfen, eine Form der Wirklichkeitskonstruktion zu finden, die für alle Beteiligten zufriedenstellend(er) ist. Die systemische Therapie kann allgemein auf Systeme (z. B. auch auf berufliche und institutionelle Kontext) angewandt werden, oder schwerpunktmäßig auf Problemlagen in Familien bezogen sein. In diesem Fall spricht man von systemischer Familientherapie.

(Vgl. Hall, Kevin; in: <https://www.psychotherapie.wien.co.at/systemische-familientherapie/>).

(Siehe auch Wimmer, Karl (10/2001): *Systemische Interventionen von A bis Z*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm).

² Konrad, Sandra: *Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalitäten und uralten Lasten*; Piper 2014.

Nicht gerade selten kommen Klient*innen mit Beschwerden wie diese: Dass man irgendwie anstehe, nicht mehr weiterwisse, das Leben laufe irgendwie „aus dem Ruder“. Man fühle sich überfordert und sehe keinen Ausweg, aus diese Misere wieder herauszukommen usw.

Eine Anamnese der aktuellen Lebenssituation mag Ansatzpunkte für Lösungswege aufzeigen, greift aber häufig zu kurz. Gerade auch dann, wenn sich z. B. schon tiefere „Sinnlosigkeitsgefühle“ und depressive Anzeichen bei Klient*innen zeigen. Rein persönlichkeitsbezogene Ansätze helfen meist noch weniger weiter.

„Menschliche Erlebnis- und Verhaltensweisen erfolgen immer in Zusammenhang mit und in Bezug zu anderen Menschen und anderen Umweltkräften. Die relevante Grundeinheit, die es zu betrachten gilt, ist, über den individuellen Organismus hinausgehend, das ganze Ökosystem, in das er eingebettet ist. Das Ökosystem umfasst zumindest den Organismus und die ganze biosoziale und physikalische Umgebung, d. h. Menschen, Tiere, Pflanzen, geografische Fakten usw. (Guntern 1984).³ Ohne diese ökosystemischen Umgebungsbedingungen ist ein Organismus nicht verstehbar, sein individuelles Sein nicht denkbar.“⁴

Ist es zum Beispiel ein erklärtes Ziel von Klient*innen, wieder (oder überhaupt) ein sicheres, selbstbestimmtes und aktives Leben zu führen, so kann man etwa die Bereiche abklären, auf die es aus der Sicht des/der Klient*in dabei ankommt. Solche Bereiche, die in der Folge je nach Bedeutsamkeit entsprechend ausdifferenziert werden können, können z. B. sein:⁵

Arbeitssituation: Sicherheit, Belastung, Motivation, Kolleg*innenschaft usw.?

Wohnung: Wohnsituation, Umfeld, Kosten und Leistbarkeit usw.?

Finanzen: entspannt sorgenfrei, belastend oder gar kritisch usw.?

Gesundheit: körperliche Gesundheit, Krankheit(en), Aktivitäten für die Gesundheit usw.?

Beziehungen: Beziehungssystem(e), soziales Umfeld bereichernd, befriedigend, belastend?

Die Frage, inwieweit diese Grundsäulen der Existenz gesichert sind, ergibt mitunter schon Hinweise für erforderliche und brauchbare Hilfestellung in einer lösungsorientierten Sicht. Kraftvolle Impulse für entwicklungsorientierte und wirksame Veränderung ergeben sich häufig auch aus einer Anamnese der familiären Strukturen, wobei dem lebensgeschichtlichen Kontext oftmals eine bedeutsame Rolle zukommt.

„Alle vergangenen Erfahrungen, auch die unserer Vorfahren, sind in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert. Sie prägen (*zu einem guten Teil; Anm.*) unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie bestimmen (*zu einem guten Teil; Anm.*) unsere Träume, unsere Hoffnungen, unsere

³ Guntern, Gottlieb: *Systemtherapie und die sog. psychosomatische Frage*; in: *Der Kassenarzt* 24, S. 40 ff.

⁴ Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004, S. 18 f.

Vgl. auch Merl, Harry: *Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht*; in: Brandl-Nebhay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.): *Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends*; Facultas 1998.

Merl, Harry: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer 2006.

Sowie: Merl, Harry: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; Heugl Solution Press 2018.

⁵ Vgl. Wedekind, Erhard / Georgi, Hans: *Kontextsensibilität, Präsenz und Begleitung. Überlegungen zu einem psychoanalytisch-systemischen Begegnungskontext*; in: *Systeme*, Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften; hg. von der ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien; Ausgabe 01/17, S. 43-64.

Ängste. Auf der Bühne unseres Lebens stellen sie das Bühnenbild dar, vor dem das Schauspiel unseres Lebens seine Vorstellung gibt.“⁶

„Dieses innere Bühnenbild in uns braucht (*manchmal; Anm.*) unsere Aufmerksamkeit. Wie ist es zusammengesetzt, was beinhaltet es, was fehlt, was ist doppelt etc.? Prägungen, Muster, Wiederholungen, Denkweisen, Bindungen, Werte, Ängste, Verluste, seelische Schmerzen usw. lassen sich (*zum Beispiel; Anm.*) mittels der Genogrammarbeit sammeln und analysieren. Indem wir sie uns bewusstmachen, lassen sie uns frei.“⁷

„Gehen sie (*die Prägungen und Muster; Anm.*) tiefer, liegen womöglich alte Traumata dahinter, wir "Leiden ohne zu wissen warum". Diese können aufgrund von Ohnmachtserfahrungen z. B. durch Gewalt, Krieg, Verfolgung, Vertreibung, Vergewaltigung in der Herkunftsfamilie ausgelöst worden sein. Aber auch durch Geburts- und Krankheitserfahrungen, Katastrophen oder Unfälle, die im zellulären Gedächtnis der Familie nachwirken.“⁸

2 Der historische familiäre Kontext als Ressourcenpool für entwicklungsorientierte Veränderung

Selbstverständlich kann man im Rahmen einer Therapie nicht einfach in die Familiengeschichte „eindringen“. Das gilt (nur) dort, wo es erstens Anzeichen dafür gibt, das für die vorliegende Thematik und den vereinbarten Auftrag aus der Familiengeschichte hilfreiche Impulse kommen könnten und wo dies zweitens auch von den Klient*innen gewünscht wird.

In diesem Fall liefern z. B. „einfache“ Genogrammdaten, etwa über die Geschwistersituation, Vater-Mutter-Situation, Großvater-Großmutter-Situation und in diesem Zusammenhang: Ehen, Trennungen, Scheidungen, Todesfälle usw. mitunter bereits erste Hinweise für Hypothesen und Interventionen. Darüber hinaus bieten auch familiengeschichtliche Schilderungen über eigene Erfahrungen im Familiensystem, Erzähltes und nicht Erzähltes, Vorbilder, dominante, zurückhaltende Systemmitglieder, markante Ereignisse, erkennbare Systemdynamiken (z.B. Krankheitsbilder) usw. oftmals „überraschend“ neue Einsichten und „aufhellende“ Impulse.⁹

Dennoch muss man mit der Genogrammarbeit vorsichtig sein, denn die Fülle an Daten kann rasch auch überfordern und dann nur mehr wenig oder gar nicht mehr hilfreich sein: „*Genogramme, die von heute bis ins 17. Jahrhundert zurückreichen, bieten zwar eine Unmenge an Informationen und Möglichkeiten, Hypothesen zu bilden, doch verliert man sofort jede Handlungsfähigkeit* (Retzer A., 1995).“¹⁰

Zu den Basics der Genogrammarbeit - wie überhaupt zum therapeutischen Arbeiten - gehört auch die ‚Kunst des banalen Fragens‘, um ein möglichst genaues Abbild von dem Bild zu

⁶ Elizabeth Baumann & Partner – OriViTA ... mehr Orientierung im Leben; <https://www.orientierungfinden.de/spezielle-themenangebote/>

⁷ Dsb., ebenda.

⁸ Dsb., ebenda.

⁹ Vgl. Molitor, Claudia: *Ich und die Anderen. Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sichtbar und lösbar werden lassen. Einführung und Praxisbeispiele*; Books on Demand 2012.

¹⁰ Zitiert von Mücke, Klaus: *Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz*; ÖkoSysteme 2001, S. 147.

erhalten, welches der/die Befragte vor Augen hat. „Um dieses Ziel zu erreichen, müssen Fragen möglichst unkompliziert, also einfach und banal, sowie kurz sein. Sie müssen **offen** gestaltet sein und dürfen keine Worte enthalten, die ihrerseits eigenen Bilder oder Assoziationen evozieren können. Anstatt z. B. zu fragen - selbst wenn es noch so naheliegend erscheint -: „Reagiert dein Vater darauf erfreut?“, ist es zweckdienlicher zu fragen: „Wie reagiert dein Vater darauf?“. Denn eine solche **offene** Frage lässt viele Antworten zu und ermöglicht den Befragten ein weitgehend unbeeinflusstes und damit unverfälschtes Erinnern an die Reaktion des Vaters.“¹¹

Methodisch kann die Genogrammarbeit z. B. auch mit dem sogenannten „Familienbrett“ unterstützt werden. Der Hamburger Psychologe und Psychotherapeut Kurt Ludewig, einer der namhaftesten Vertreter der Systemischen Therapie im deutschen Sprachraum, gilt zusammen mit Ulrich Wilken als der Begründer der Arbeit mit dem „Familienbrett“.¹² Dabei werden anhand von symbolhaften Figuren, z. B. unterschiedliche Bauklötzchen, bedeutsame Bezugspersonen und ihre Beziehungskonstellationen dargestellt und unter spezifischen Fragestellungen betrachtet.¹³

Eva Madelung und Barbara Innecken beschreiben ihre Form der Arbeit mit dem „Lebensweg“ als eine Form des Neuro-Imaginativen-Gestaltens (NIG). „Der „Lebensweg“ basiert auf der „Time-Line“¹⁴ des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)¹⁵. Er dient dazu, die Kraft-

¹¹ Roedel, Bernd: *Praxis der Genogrammarbeit. Die Kunst des banalen Fragens*; borgmann 1991, S. 17.

¹² **Kurt Ludewig** (*1942 in Valparaíso, Chile) ist ein deutsch-chilenischer Psychologe und systemischer Psychotherapeut. Er hat maßgeblich zu Theorie und Verbreitung der systemischen Therapie im deutschsprachigen Bereich beigetragen. Ludewig gilt als Begründer des Konzepts der Mitgliedschaft und Erfinder des **Familienbretts**, das familiäre und andere soziale Beziehungen mit Hilfe von Holzfiguren sichtbar macht. Er erarbeitete eine umfassende und in sich kohärente klinische Theorie der systemischen Therapie unter Rückgriff insbesondere auf Konzepte des Neurobiologen Humberto Maturana und des Soziologen Niklas Luhmann. Von 1974 bis 1992 war er Klinischer Psychologe und Dozent an der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Hamburg, von 1992 bis 2004 Leitender Psychologe der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität Münster. Sein 1992 erschienenes Standardlehrbuch *Systemische Therapie* - wurde in mehrere Sprachen übersetzt. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Kurt_Ludewig). Vgl. Ludewig, Kurt: *Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis*. Klett-Cotta, Stuttgart 1992, neue überarbeitete Auflage: Carl-Auer, Heidelberg 2015.

Vgl. dsb.: *Das Familienbrett*. Hrsg. gemeinsam mit Ulrich Wilken. Hogrefe, Göttingen 2000.

¹³ Vgl. Polt, Wolfgang / Rimser, Markus: *Aufstellungen mit dem Systembrett. Praxisbücher für den pädagogischen Alltag. Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie*; Ökotopia 2006.

¹⁴ Die **Timeline** ist eine Methode, mit der wir mit unserer Erinnerung und deren Interpretation arbeiten können. Dabei stellen wir uns unser Leben als Zeitstrahl vor, auf dem wir uns vor und zurück bewegen können, mit der Möglichkeit, in die Erinnerungen „reinzugehen“ und damit zu arbeiten, also eine visuelle Metapher um Zugang zu unserer Zeitkodierung. Die unbewusst gewählten Merkmale dieses Zeitstrahles (Form, Verlauf, Farben) sind generalisierbar und haben eine spezifische Bedeutung. Eine Veränderung der Submodalitäten (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) führt zu Veränderungen auf der Persönlichkeitsebene und dem Umgang der eigenen Lebenszeit. Eine Person kann „In Time“, „Between Time“ oder „Through Time“ sein, oder eine Kombination aus diesen.

Wir speichern alle Erlebnisse und Gefühle in unserem Unterbewusstsein ab, und reagieren anhand dieser auf neue Ereignisse, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Wir organisieren unsere Erinnerungen auf einer Zeitachse, Zeitstrahl oder Ähnlichem und bei Anwendung der Timeline können wir auf dieser Linie zurückgehen um an negative Erinnerungen oder Prägungen heranzukommen, die uns einschränken und diese verändern und in einer hilfreichen Form neu gestalten. (Vgl. <https://www.mynlp.at/lexikon/timeline/>).

¹⁵ Das **Neuro-Linguistische Programmieren** (kurz **NLP**) ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen, die unter anderem Konzepte aus der klientenzentrierten Therapie, der Gestalttherapie, der Hypnotherapie und den Kognitionswissenschaften sowie des Konstruktivismus aufgreift. Die Bezeichnung „Neuro-Linguistisches Programmieren“ soll ausdrücken, dass

quellen und Ressourcen ausfindig zu machen, die jemand in einer schwierigen Situation benötigt, um den richtigen nächsten Schritt auf ein gemäßes Ziel hin tun zu können.“¹⁶

„Die Blickwinkel einzelner Familienmitglieder können benutzt werden, um andere (*auch bereits verstorbene, Anm.*) Familienmitglieder und damit den ganzen Beziehungszusammenhang der Familie ‚mit anderen Augen‘ zu sehen. Hierfür bittet man den Klienten, Skizzen von sich selbst und den Mitgliedern seiner Herkunftsfamilie herzustellen und sich zu fragen: „Wie meint es jedes einzelne Familienmitglied gut für die Familie?“. Diese Frage zielt zum einen auf die primäre Liebe ab, die alle Familienmitglieder zusammenhält. Die primäre Liebe wirkt unabhängig von Verhaltensweisen wie Streit, Abneigung oder Vorlieben, die es in jeder Familie gibt. Zum anderen weist die Frage auf die ‚positive Absicht‘ hin, die aus der Sicht des NLP alle Teile eines Systems - d. h. alle inneren Anteile, auch die destruktiv erscheinenden - haben.“¹⁷

Hilfreich mag es auch sein, die „Suche“ und den Umfang der Anamnese zu begrenzen. Etwa auf die Frage, „wo denn die Kraft herkommt“, von wem besondere Stärken ausgehen, die man erfahren und nutzen konnte bzw. aktuell nutzen kann usw.

So berichtete z. B. ein Klient, dass ein etwas älterer Cousin (Sohn einer Tante) im Haus seiner Kindheit lebte, mit dem er viel Spielerisches unternehmen konnte und mit ihm zusammen viel Kreatives erleben und erlernen durfte. Noch heute sei er inspiriert von diesen kreativen Spielen, allein schon, wenn er sich daran erinnere.

Auf die Frage, von wem aus dem ganzen Familienkontext er sich am stärksten unterstützt fühle oder fühlte, antwortete ein Klient, dies sei sein Großvater. Der habe immer eine besonders starke „Ausstrahlung“ auf ihn gehabt, er habe auch im Rahmen von Problemen in der Familie seiner Wahrnehmung nach immer stark, stabil und sicher gewirkt und ein großes Vertrauen ausgestrahlt, dass sich alles wieder gut entwickeln würde. Er habe nie erlebt, dass ihn jemals etwas aus der Ruhe hätte bringen können. Der Tod seines Großvaters vor fünf Jahren sei für ihn sehr schmerzhaft gewesen. Dieser habe eine große Lücke hinterlassen bei ihm, er trauere ihm heute noch nach.

In diesem Fall lässt sich diese „Lücke“ z. B. dadurch „schließen“, dass der Klient lernt, seinen Großvater „virtuell“ (mit Vorstellungskraft) herbeizuholen, um Rat zu fragen, wo er diesen benötige, mit ihm in einen inneren Dialog zu gehen usw. Verstorbene auch aktuell als Ressource zu nutzen, kann vielfach eine kraftvolle Hilfe sein. So bietet z. B. auch das hypnotherapeutische Instrumentarium in so einem Zusammenhang ein breites Methodenspektrum.¹⁸

Vorgänge im Gehirn (= *Neuro*) mit Hilfe der Sprache (= *linguistisch*) auf Basis systematischer Handlungsanweisungen änderbar sind (= *Programmieren*).

NLP wurde von Richard Bandler und John Grinder in den 1970er Jahren innerhalb des Human Potential Movements entwickelt. Sie definierten NLP als „das Studium über die Struktur subjektiver Erfahrung“. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren).

¹⁶ Madelung, Eva / Innecken, Barbara: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*; Carl Auer 2003, S. 80.

¹⁷ Dsb., ebenda, S. 91.

¹⁸ Vgl. Schwegler, Christian: *Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten. Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen*; Mad Mans Magic 2014.

Siehe dazu auch: <http://www.simh.ch/buch.html> (SIMH = Schweizer Institut für Medizinische Hypnose).

Siehe auch: Wimmer, Karl (10/2018): *Selbstcoaching & Selbsthypnose – 20 Übungen zur Selbsthilfe*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Dsb. (03/2002): *Wie wirkt Hypnose?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Ein anderer Klient berichtete im Rahmen der Familienanamnese, dass er über seinen Stammbaum väterlicherseits viel wisse und dort auch gute Ressourcen vorfinde. Auf der mütterlichen Seite sei aber einiges irritierend für ihn. Dieser Zweig sei aus seiner Sicht sehr „turbulent“. Signifikant sei z. B. eine relativ hohe Anzahl von Scheidungen und Wiederverhehlungen, die ihm schier „unheimlich“ erschienen.

Mit seinem eigenen, von seiner Mutter geschiedenen Vater (er sei damals fünf Jahre alt gewesen) habe er stets eine guten Kontakte gepflogen, zu den anderen drei Männern seiner Mutter habe er sich eher distanziert verhalten, so richtig „warm“ sei er mit keinem der drei geworden. Die Kontakte seien auch gleich nach der Trennung von seiner Mutter abgebrochen.

Bedeutsam mag in so einem Zusammenhang z. B. auch die Schilderung des Klienten sein, wie er diese Trennungen und Scheidungen erlebt hat und wie sie sich auf ihn ausgewirkt haben. Auch, welche Schlüsse er daraus für sein eigenes Leben gezogen habe, was er daraus für sich ableite und welche „Werte“ für ihn dabei in den Vordergrund gerückt sind.

Auch wenn Erlebtes als Problem/Symptom/Defizit beschrieben wird, so ist es immer wichtig, dies als Hinweis und Quelle für Ressourcen und Kompetenzen zu nutzen. Es geht um Utilisierung (Nutzbarmachung) im Sinne von Milton Erickson: Utilisation im Sinne von Erickson schließt aber noch wesentlich mehr ein. Erickson bezeichnet damit auch eine therapeutische Grundhaltung, die alles, was ein Patient, eine Patientin mit in die Behandlung einbringt, ebenso wie Aspekte der Behandlungssituation für den Therapieerfolg konstruktiv und nützlich einzusetzen versucht.^{19/20}

„Utilisation ist die Haltung, jeder Eigenart des Klienten und seiner Lebenssituation mit Wertschätzung zu begegnen und das jeweils Einzigartige daran zu nutzen.“²¹ „Kurz gesagt, einerlei, worin sich das Verhalten des Patienten manifestiert, es sollte akzeptiert und als Wasser auf die Mühlen betrachtet werden.“²²

„Alle systemischen Therapien sind „lösungs- und ressourcenorientiert“. Das heißt: Man kümmert sich weniger um die Defizite und Traumen der Vergangenheit, sondern beschäftigt sich damit, Lösungsmöglichkeiten und Kraftquellen in den Blick zu rücken. Das dies sinnvoll ist, leuchtet ein, wenn man sich vor Augen führt, wie viel stärker die Motivation und die Energie eines Menschen ist, dem ein ihm gemäßes Ziel vor Augen steht, gegenüber demjenigen, der sich vorwiegend mit dem Herausfinden der Ursachen seines jetzigen Problems beschäftigt.“²³

Zurück zum obigen Klienten: Wenn er weiter so nachdenke darüber, was er denn alles wisse über seinen „Stammbaum“ oder auch „nicht wisse“, so falle ihm z. B. auf, dass er kaum etwas über die Kindheit und Jugend seiner Mutter wisse. Wie sie damals gelebt hat, wie ihre Beziehung mit Freundinnen war, ihre Schulzeit usw. Er wisse auch kaum etwas über ihre damalige Beziehung zu ihren Eltern (seinen Großeltern). Und auch kaum etwas über das damalige Leben seiner Großeltern. „Seltsam“, sagte er, „das stimmt mich nachdenklich“.

¹⁹ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Utilisation>

²⁰ Vgl. Erickson, Milton H.: *Innovative Hypnotherapie I*. In: Ernest L. Rossi (Hrsg.): *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Band 5. Carl Auer 1998.

²¹ Hammel, Stefan: *Utilisation*. In: Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*. Carl Auer 2012, S. 441 f.

²² Erickson in Rossi, 1980, Band I, S. 158; zitiert in: O’Hanlon, William, H.: *Eckpfeiler. Grundlegende Prinzipien der Psychotherapie und Hypnose Milton H. Ericksons*; Iskopress 1990, S. 43.

²³ Madelung, Eva / Innecken, Barbara: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*; Carl Auer 2003, S. 33.

Auf die Frage, ob es ihm möglich sei, in diese Richtung an seine Mutter Fragen zu stellen, war er etwas zurückhaltend. „Jetzt, nach so langer Zeit?“ (Der Klient war fünfunddreißig, die Mutter sechzig).

Aus einer Ressourcen- und Lösungssicht ist hier zu beachten, ob und wozu das zu erfragen für den Klienten bedeutsam sein könnte und was es ihm bringen könnte, mehr darüber zu wissen. Vielfach ist es dann schon hilfreich oder reicht es auch aus, mit der Idee, was es bringen könnte, weiter zu arbeiten. Man braucht im therapeutischen Verständnis nicht unbedingt den „realen Wissensgrund“ erkunden. Diesen wird man ohnedies nie finden, da Erzählungen niemals die „wirkliche Wahrheit“ ans Licht bringen, sondern eben die (aktuell erzählte) Geschichte über das Erlebte.²⁴ „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“, stellt Heinz von Foerster fest.²⁵

„Die Vergangenheit einer Person wird in der Gegenwart erzählt. Je nachdem, wie sich jemand gegenwärtig fühlt und was jemand erlebt und denkt, wird die eigene Vergangenheit anders erzählt. In diesem Sinne gibt es auch nicht eine allemal feststehende Vergangenheit eines Menschen, sondern derer viele.“²⁶

Aus therapeutischer Sicht geht es nicht darum, dass der/die Klient*in die „wahre Geschichte“ über sich und seine/ihre Vergangenheit finden, sondern vielmehr darum, den/die Klient*in dabei zu unterstützen, eine „passende Erzählung“ - die natürlich aus der Sicht des Klienten, der Klientin stimmig sein muss - zu (er)finden.

Auch sogenannte „Kurzzeittherapeut*innen, wie z. B. Steve de Shazer²⁷, machen uns bewusst, dass es im Sinne einer effektiven Therapie viel mehr auf die „Passung“ des Erzählten und deren Stimmigkeit für den/die Klient*in ankommt, als auf die sogenannte „Wahrheit“ bzw. auf die „wahren Ursachen“ von erlebten Symptomen. Für Steve de Shazer ist die „Familienlandkarte“ sehr wohl auch eine nützliche Quelle für „Überraschende Wendungen und Lösungen“, doch eben „nur“ im Sinne der Nützlichkeit für gewünschte Entwicklungsziele.²⁸

Nicht selten kommt es vor, dass Klient*innen im Rahmen einer Familientherapie bzw. Familienanamnese auf Fragen bzw. Fragezeichen stoßen, die naturgemäß oft lange zurückliegen und es ist mit dem Klienten abzuwägen, ob es sinnvoll ist, hier aus dem System weitere „Er-

²⁴ Vgl. Grossmann, Konrad P.: *Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie*; Carl Auer 2003.

Dsb.: *Therapeutische Dialoge mit Paaren. Ein narrativer Ansatz*; Facultas 2002.

²⁵ Foerster, Heinz von / Pöksen, Bernhard: *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Gespräche für Skeptiker*; Carl Auer 2018.

²⁶ Mücke, Klaus: *Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz*; ÖkoSysteme 2001, S. 44.

²⁷ **Steve de Shazer** (1940-2005) war ein amerikanischer Psychotherapeut und Autor. Steve de Shazer hatte eine Ausbildung in Klassischer Musik und spielte professionell Jazz als Saxophonist. An der Universität Wisconsin-Milwaukee erwarb er den Bachelor der Bildenden Kunst sowie den Master in Sozialarbeit. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Insoo Kim Berg entwickelte Steve de Shazer eine lösungsorientierte Kurztherapie, auf der Grundlage der Arbeiten von Milton Erickson, Ludwig Wittgenstein und Jacques Derrida. Anders als in der Systemischen Therapie wird in der lösungsfokussierten Kurztherapie das System von Klient / Therapeut / Team hinter dem Spiegel als das relevante System betrachtet. Auf jedwede Analyse des Klientensystems wird verzichtet. 1978 gründete das Ehepaar in Milwaukee das *Brief Family Therapy Center* (BFTC), das 2007 geschlossen wurde. In John Weakland, mit dem de Shazer befreundet war, sah er seinen Mentor.

De Shazer starb im September 2005 an den Folgen einer Lungenentzündung in Wien, wo er sich zwecks Abhaltung eines Seminars aufhielt.

²⁸ Vgl. de Shazer, Steve: *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*; Carl Auer 2019.

kündigungen“ einzuholen. Schon gar nicht zulässig ist es, als Therapeut die Klienten zu „beauftragen“, diese oder jene Information zu erfragen, sondern vielmehr abzufragen, was wäre, wenn. Damit wird mitunter z. B. auch deutlich(er) ersichtlich, wie die Kommunikations- und Vertrauensbasis beschaffen ist zwischen dem/der Klient*in und der jeweiligen (bedeutsamen) Bezugsperson. Oder auch, ob Themen vielleicht überhaupt tabuisiert sind usw.

2.1 Verdrängtes, Tabuisiertes und „Heikles“ im Familienkontext als Ressource nutzen

Verdecktes (sanft) auszuloten und ans Licht zu bringen, ist - im Gegensatz zu analytisch orientierten Therapien - nicht unbedingt ein erklärtes Ziel einer systemischen Therapie, schon gar nicht ohne den Willen und das Einverständnis des/der Klient*in. Bedeutsam mag es hingegen dann sein, wenn es eben auch für den/die Klient*in bedeutsam erscheint, mehr oder überhaupt etwas darüber zu erfahren, dort wo es Fragen gibt, die auf Antwort drängen und wo der „Verdacht“ nahe liegt, dass daraus auch etwas therapeutisch Hilfreiches daraus erwachsen könnte.

Wichtig ist es, als Therapeut folgendes zu bedenken: „In der systemischen Beratung macht es aufgrund des Primates der Gegenwart wenig Sinn, eine als traumatisch erlebte Vergangenheit *aufzuarbeiten*, da damit gleichzeitig die Gefahr verbunden ist, sich in das Trauma *hineinzuhyponotisieren* und es noch einmal zu erleben. So kann beispielsweise das *detaillierte Durcharbeiten* einer sexuellen Missbrauchs-Erfahrung im therapeutischen Kontext zu einem zweiten, nun aber therapeutisch induzierten Missbrauchserleben führen. Deshalb ist es erst dann sinnvoll und hilfreich, traumatische Erlebnisse therapeutisch zu besprechen, wenn in der Gegenwart Lösungsmuster für den Umgang mit diesen verletzenden Erfahrungen angeboten werden können. Die entscheidende Frage ist dann: Wie kann jemand jetzt etwas tun, um zu einer für ihn optimalen Lösung im Umgang mit diesen Erlebnissen zu kommen bzw. wie kann er/sie diese negativen Erfahrungen sogar nutzen (z. B. im Sinne des Selbstschutzes), um seine /ihre Zukunft befriedigender zu gestalten.“²⁹

Eben darum geht es: Hilfen und Wege zu finden, die dazu beitragen, dass die Zukunft für den/die Klient*in befriedigender verläuft und nicht um das „Ausgraben von Wahrheiten um der Wahrheit willen“.

Vielfach kommt es vor, dass Eltern ihren Kindern Vorkommnisse aus ihrer Geschichte verschweigen, sei es aus Scham, weil es „von der Norm abweichendes“ bzw. „sozial abweichende“ Verhaltensweisen gab oder mitunter sogar Gefängnisstrafen usw. In der Nachkriegszeit waren auch die Themen einer „NS-Täterschaft“, „Mitgliedschaft“ oder „Sympathisantenschaft“ oft verdrängt und tabuisiert, aber zudem auch nahezu sämtliche dramatischen Erlebnisse und Ereignisse im Zusammenhang mit dem Kriegsgeschehen, wie beispielsweise Matthias Lohre fundiert ausführt.³⁰

Eine Leserin schreibt dazu im Feedback an Matthias Lohre:

„Ich habe selten einen so anschaulichen Einblick in das Familienleben erhalten, das fatal an das meines erinnert. Geheimnisse, Vergewaltigung, Unausgesprochenes, Flucht, Überleben - um welchen Preis? (...) Ich habe hier Antworten auf lebenslange Fragen gefunden. Auch Johanna Haarrer (...) es gruselt mich, wenn ich mir vorstelle, dass Kinder in Massen so erzogen

²⁹ Mücke, Klaus: *Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz*; ÖkoSysteme 2001, S. 47.

³⁰ Vgl. Lohre, Matthias: *Das Erbe der Kriegsenkel. Was das Schweigen der Eltern mit uns macht*; Penguin 2018.

wurden. Bisher nahm ich an, dass das ausschließlich ostpreussische Erziehung und Drill war, aber dieses Buch beschreibt gut, dass es allgemeines Gedankengut wurde, Kinder kompromisslos und gefühlslos aufzuziehen.³¹

Ein anderer Leser schreibt:

„Ja, es ist richtig, unsere Eltern wollten uns meistens nicht. Damals kriegte man halt einfach Kinder ob man wollte oder nicht. Die durften dann die ganzen Schäden, die durch Nazierziehung und Krieg in der Elternseele entstanden, ausbaden, den - teils auch wie Krieg anmutenden - Alltag der Eltern teilen und wurden - wie auch ihre Eltern übrigens - nach dem Haarerischen Modell abgerichtet, immer mit dem Gefühl: du bist zu viel, du bist nicht gut genug, du bist anders als wir dich eigentlich haben wollen. (...) Wir sind die Generation Zuviel und mussten zwar keinen Krieg erleben, dafür aber meist den täglichen Kleinkrieg im Elternhaus, garniert mit einem gnadenlosen Verdrängungskrieg auf dem Arbeitsmarkt. (...) Wir haben viel und doch so wenig. Sicher: wir können damit umgehen und funktionieren bis an unser Lebensende, das haben wir ja gelernt. Aber dieser Blick hinter die Kulissen und das Erlebnis: hoppla, du bist nicht allein mit dieser Situation, die haben richtig gutgetan und ganz gewiss zum Nachdenken und Nachfragen angeregt.“

Ein weiterer Leser dazu:

„Obwohl ich über zwanzig Jahre älter bin als der Autor, fand ich große Teile meiner Kindheit und des Lebens-Dramas meiner Eltern in diesem Buch präzise beschrieben. Die zerstörerische Kraft der Nazi-Ideologie, der damaligen Erziehungsprinzipien, der Traumata der Kriegs- und Fluchtgeneration wirkt auch heute noch nach, über 70 Jahre nach Ende des Krieges. Der Autor analysiert sehr präzise und scharfsinnig die psychischen Mechanismen, stellt Zusammenhänge her und erklärt die Wirkungen sehr anschaulich. Besonders gut erklärt er die Übertragungsmechanismen von einer Generation zur nächsten.“

Nicht alles muss ans Licht. Vielfach ist das auch eher kontrainduziert, wenn ein Kind in Angelegenheiten, die nicht die seinen sind, „ins Vertrauen gezogen wird“, wie Bert Hellinger feststellt.³² Vielfach reicht auch ein „Anerkenne dessen, was ist“³³ und dieses braucht nicht unbedingt ein „vollkommenes Wissen“ darüber.

Doch oft gibt es eine stille Sehnsucht nach dem „Wissen um die Wahrheit“. Kinder und Enkel spüren, wenn etwas „offen“ ist, wenn etwas nicht aufgelöst, nicht ausgeheilt ist im System. Sie bekommen dies auf einer nonverbalen, unbewussten Ebene mit und übernehmen vielfach die „Schuld“ an solchen Verhaltensweisen und tragen das weiter. Solche Dynamiken ziehen sich nicht nur durch eine Mehrgenerationenperspektive, sondern erzeugen vielfach auch eine lähmende und die Lebenskraft hemmende Wirkung, mitunter bis hin zu Krankheiten oder gar zu Suiziden.³⁴

³¹ https://www.amazon.de/Das-Erbe-Kriegsenkel-Schweigen-Eltern/dp/3328101861/ref=pd_sbs_14_12?encoding=UTF8&pd_rd_i=3328101861&pd_rd_r=af1c8f9b-4430-4a8e-8f01-0666bc1d9aed&pd_rd_w=s8vB8&pd_rd_wg=XHrfI&pf_rd_p=184816e4-edb5-4587-8faf-776e0027d8d1&pf_rd_r=2A6EAT57N41F057NDK&psc=1&refRID=2A6EAT57N41F057NDK

³² Vgl. Weber, Gunthard (Hg.): *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*; Carl Auer 1993, S. 56 ff.

³³ Vgl. Hellinger, Bert: *Anerkennen, was ist*; Kösel 1999.

³⁴ Vgl. Boszormenyi-Nagy, Ivan / Spark, Geraldine: *Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme*; Klett-Cotta 1981.

„Die systemische Verstrickung bedeutet, dass eine Person das Schicksal einer anderen übernimmt oder durch sein Leben die Erinnerung an sie erhält. So kann z. B. ein Kind das Schicksal der Mutter tragen helfen, die wiederum ihrem Bruder nachfolgt. In manchen Familien geht diese Reihe durch mehrere Generationen zurück.“³⁵

Dies kommt erst zur Ruhe, wenn es aufgelöst und ggfs. in einem therapeutischen Ritual „zurückgegeben“ wird, dort wo es hingehört. Familien- bzw. Systemaufstellungen können hier eine geeignete Methode sein.³⁶ Verstrickungen und Symptome können dabei über „leibliches Verstehen“ wahrgenommen und „dekonstruiert“ werden.³⁷ Das Auflösen dieser inneren Bindung an ein schuldhaftes Verhalten von Menschen aus Vorgenerationen kann große befreiende Wirkung erzeugen.

Boszormenyi-Nagy arbeitet dazu in therapeutischen Sitzungen mit allen Familienmitgliedern die untereinander bestehenden Loyalitätsbindungen heraus.³⁸ Bert Hellinger arbeitet in diesem Zusammenhang mit der Technik der Systemaufstellung, in deren Rahmen es darum geht, die „Grundordnungen der Liebe“ wieder herzustellen.³⁹ Die Regeln, um die es dabei geht sind: „die zeitliche Ordnung, die Rangfolge, die Achtung und Anerkennung der Zugehörigkeit zum System, das Aussprechen von Tabus und Geheimnissen, der Ausgleich und die Würdigung geleisteter Handlungen. Im Prozess der Aufstellung geschieht die Umsetzung dieser Regeln durch Umstellen der Rollenspieler in die äußerlich sichtbare Reihenfolge, durch Aussprechen von lösenden Sätzen, die diese Inhalte berücksichtigen oder Handlungen und Gesten, die diese ausdrücken. Lösende Sätze beziehen sich auf die Tatsachen oder auf die zugrundeliegende Struktur. So kann eine Klientin zu ihrem Vater sagen: „Du bist mein Vater und ich bin deine Tochter.“ Oder das Kind sagt zur Mutter: „Aus Liebe zu dir habe ich das getan.“ Handlungen und Gesten sind z. B. eine Verneigung vor einem bisher nicht geachteten Familienmitglied, um ihm die „Ehre zu erweisen“. Auf diese Weise wird es möglich, übernommene Aufgaben zurückzugeben oder die Identifikation mit einer Person aus einer früheren Generation aufzulösen.“⁴⁰

Zum anderen ist auch festzustellen, dass auch die belasteten „Kriegsenkel“ nicht nur Leid in sich tragen, sondern auch besondere Stärken entwickelt haben. Durch ihre Familiengeschichte und besondere Sozialisation haben viele von ihnen eine mentale Ausstattung entwickelt, die es ermöglicht, mit heutigen Herausforderungen besser umzugehen.

Die systemische Therapeutin Ingrid Meyer-Legrand richtet den Fokus auf die Ressourcen der Kriegsenkel. Viele von ihnen wagen es nicht, beruflich oder privat wirklich anzukommen. Doch dieses 'Immer-wieder-neu-Anfangen', diese Ruhe- und Rastlosigkeit lässt sich auch als

³⁵ Franke, Ursula: *Systemische Familienaufstellung. Eine Studie zu systemischer Verstrickung und unterbrochenen Hinbewegung unter besonderer Berücksichtigung von Angstpatienten*; Profil 1996, S. 91.

³⁶ Vgl. Wimmer, Karl (08/2002): *Grundlagen der systemischen Aufstellung. Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien*; in: www.wimmer-partner.st/aktuell.htm

Siehe dazu auch: Sautter, Christiane / Sautter, Alexander: *Aufstellen – systemisch richtig! Was Sie über Aufstellungen wissen sollten und wie Sie sich darauf vorbereiten können*; Verlag für Systemische Konzepte 2012.

³⁷ Vgl. Essen, Siegfried: *Leibliches Verstehen. Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit*; in: Baxa, Guni L. u. a. (Hg.): *Verkörperungen. Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual*; Carl Auer 2002, S. 59-83.

³⁸ Vgl. Boszormenyi-Nagy, Ivan / Spark, Geraldine: *Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme*; Klett-Cotta 1981.

³⁹ Vgl. Hellinger, Bert: *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch von Bert Hellinger*; Carl Auer 1994.

Siehe dazu auch: Weber, Gunthard: *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*; Carl Auer 1993.

⁴⁰ Franke, Ursula: *Systemische Familienaufstellung. Eine Studie zu systemischer Verstrickung und unterbrochenen Hinbewegung unter besonderer Berücksichtigung von Angstpatienten*; Profil 1996, S. 102.

Kompetenz betrachten, eine besondere Fähigkeit, flexibel mit Veränderungen umzugehen. Mit der von der Autorin speziell entwickelten Biografiearbeit wird es möglich, den roten Faden im eigenen Leben zu erkennen. Die innere Erfahrung, immer noch auf der Flucht zu sein, die bei vielen Kriegsenkeln vorherrscht, kann sich auflösen. Das bisherige Leben erscheint als weniger fragmentiert, sinnvoller und kohärent - und nicht selten stellt sich eine Hochachtung vor der eigenen Lebensleistung ein. So lassen sich die einzigartigen Kompetenzen der Generation Kriegsenkel im Umgang mit den Herausforderungen ihrer individuellen Biografie und der Zeitgeschichte wertschätzen und als Chance nutzen.⁴¹

2.2 Dieser Schmerz ist nicht meiner – belastendes seelisches Erbe auflösen

Hier soll *keinesfalls* davon die Rede sein, dass man die Ursache für jeden Schmerz, den man - etwa in Zusammenhang mit einer Depression - erleidet, immer im Kontext seiner Herkunftsfamilie suchen sollte oder gar „müsste“. Ein derartiger „kausaler“ Zusammenhang wäre völlig unzulässig. Doch es gibt unzweifelhaft belastende und krankheitsauslösende Muster, die in einem solchen Zusammenhang stehen. Dies zu verleugnen wäre ebenso fatal, wie jede erlebte Befindlichkeitsstörung aus seiner Herkunftsgeschichte abzuleiten.

War die Wissenschaft früher noch der Überzeugung, dass kleine Kinder seelisch unempfindlich gegen traumatische Erlebnisse sind, so lässt sich heute das Gegenteil belegen. Vor allem hinsichtlich der Weitergabe von Kriegstraumen wurde man - 60 Jahre nach Kriegsende, auf dieses Phänomen besonders aufmerksam.

Dass traumatische Erfahrungen in der Kindheit bis ins Erwachsenenleben nachwirken, ist schon länger bekannt. Sie verändern nicht nur nachhaltig die Psyche der Betroffenen, sondern auch deren körperliche Gesundheit. Doch die Effekte gehen noch weiter, wie ein Experiment Schweizer Forscher zeigt: Wurden Mäuse schwerem Stress ausgesetzt, zeigten selbst ihre Enkel noch ein abnormes Verhalten und einen veränderten Stoffwechsel. Das belegt, dass diese Traumafolgen vererbbar sind. Weitergegeben werden sie nicht über Gene, sondern durch Veränderungen bei kurzen RNA-Stücken, die bestimmte Zellprozesse steuern, wie die Forscher herausfanden.⁴²

Gerade Kinder - und seien sie noch so klein - sind besonders empfänglich für Schreckenserlebnisse in ihrem Umfeld, die ihr Leben auf nachhaltige Weise prägen. Geboren in den Weltkriegsjahren der 30er und 40er Jahre trugen diese Kinder ein nie zum Ausdruck gebrachtes, belastendes Erbe in sich, welches in der arbeitsreichen Aufbauzeit und Zeiten des folgenden Wohlstandes durch „Funktionieren“ in Schach gehalten wurde.⁴³

„Bei den heute ca. 35-55-jährigen kommt hinzu, dass sie die Kriegsenkel des zweiten Weltkrieges sind und die Erfahrungen ihrer Eltern und Großeltern unbewusst in sich tragen. Flucht, Vertreibung, Bombenangriffe, Hunger, Krankheiten, Gewalterfahrungen und Tod haben Erwachsene und Kinder der Kriegsgenerationen stumm gemacht. Von denen, die noch leben, sprechen viele bis heute nicht über ihre Erlebnisse, leiden zudem in hohem Alter an Retraumatisierungen. Gefühle mussten unterdrückt werden, Trauer hatte keinen Platz, Therapien für

⁴¹ Meyer-Legrand, Ingrid: *Die Kraft der Kriegsenkel. Wie Kriegsenkel heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen*; Europa-Verlag 2016.

⁴² Quelle: Isabelle Mansuy (ETH und Universität Zürich) et al., *Nature Neuroscience*, doi: 10.1038/nn.3695; zitiert von Nadja Podbregar; in: *Wissenschaft.de* vom 13.04.2014.

⁴³ Vgl. Elizabeth Baumann & Partner – OriViTA ... mehr Orientierung im Leben: *Leiden ohne zu wissen warum – Transgenerationales Trauma*; <https://www.orientierungfinden.de/spezielle-themenangebote/>

Traumabewältigung und posttraumatische Belastungsstörungen waren noch nicht erfunden.⁴⁴

„Kinder litten am meisten: durch Trennung von ihren Familien, fehlenden Vätern, depressiven Müttern, Heimatverlust. Diese Kriegskinder waren - wie könnte es anders sein - bei ihren eigenen Kindern überfordert. Die eigene Biografie nie aufarbeiten und bewältigen zu dürfen bzw. zu können, stattdessen aufbauen und funktionieren müssen, hatte ihren Preis: (...). Entsprechend viele dysfunktionale Familiensysteme finden sich allein in Deutschland.“⁴⁵

„Die zweite Generation - die Kriegsenkel - leiden oft an Gefühlen der Leere, ohne zu wissen warum. Sprachlosigkeit, Verlustängste, extreme Härte oder Gefühllosigkeit sich selbst gegenüber sind ständige Begleiter. Auch in der Identität und bei Bindungen finden sich Leerstellen und Unstimmigkeiten.“^{46/47}

Auch 70 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs leiden noch viele Menschen unter vielfältigen Traumata. Selbst bei den Kindern der Kriegskinder zeigen sich Gefühle von Einsamkeit, Unsicherheit, Angst und Entwurzelung.⁴⁸

„Ich wurde Mitte der 1950er Jahre als Kind von Eltern geboren, die, jeder auf seine Art (Kriegsteilnahme, Gefangenschaft, Verschleppung, Internierung), schwere Traumata physischer und psychischer Gewalt erlitten hatten. Meine Kindheit war geprägt von einer seltsamen Stimmung im Elternhaus, die ich erst viel später, eigentlich erst seit ich mich mit dem Thema beschäftige, als Trauer bezeichnen möchte. Es herrschte Schweigen, Gefühle wurden nicht gezeigt, weder gute noch schlechte. Man lebte und was vorher war, blieb bis zum Tode beider Elternteile immer ein Geheimnis. Sicher kann ich jetzt, vieles besser verstehen, ja sogar ein gewisses Verständnis für das Verhalten meiner Eltern aufbringen, aber zu einer innerlichen Versöhnung mit ihnen bin ich, obwohl beide schon sehr lange nicht mehr leben, nicht fähig. Es bleibt meinerseits immer bei dem Vorwurf: Warum ward ihr so eigenartig? Und das, obwohl ich es mir, rein vernunftmäßig, jetzt erklären kann. Wohl gemerkt hatte ich das, was man damals eine wohl behütete Kindheit nannte. Aber da war einfach eine Traurigkeit und eine Leere.“⁴⁹

Ich kannte und kenne selber persönlich und auch aus Erzählungen von Klient*innen einige Familien, wo Kinder nach dem Tod ihrer Eltern deren Gräber nicht oder nur widerwillig besuch(t)en, weil sie derart in innerem Hader mit ihnen lebten. Dass solch ein innerer Zwiespalt Lebensenergie hemmt, ist unschwer nachvollziehbar.

Der im September (2019) verstorbene Psychotherapeut und „Systemaufsteller“ Bert Hellinger⁵⁰ zählt zu den Pionieren jener Familientherapeuten, die solche Zusammenhänge erkannt,

⁴⁴ Dsb., ebenda.

⁴⁵ Dsb., ebenda.

⁴⁶ Dsb., ebenda.

⁴⁷ Vgl. Pfingsten-Kleefeld, Heike: *Kriegsenkelgefühle. Kinder der Kriegskinder schreiben von Sehnsucht, Wut und Wagemut*; Worte & Leben 2018.

⁴⁸ Vgl. Alberti, Bettina: *Seelische Trümmer. Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas*; Kösel 2010.

⁴⁹ Feedback zum Buch von Bettina Alberti: *Seelische Trümmer*; <https://www.amazon.de/Seelische-Trümmer-60er-Jahren-Nachkriegsgeneration-Kriegstraumas/dp/>

⁵⁰ **Bert Hellinger** (1925-2019) war ein deutscher Buchautor, Psychoanalytiker und Familientherapeut. 1952 zum Priester geweiht, war er viele Jahre lang Leiter einer südafrikanischen Missionsschule. Seit den späten 1970er Jahren entwickelte er, unter Abwandlung von Methoden der systemischen Familientherapie, mit seiner Form

aufgezeigt und behandelt haben: „Jede Familie habe eine Seele, die alle Mitglieder schicksalhaft verbinde, glaubt Hellinger. Deshalb dürfe man in einer Familie niemanden ausschließen. Das bestrafe die 'Familienseele' mit Krankheiten für die engsten Angehörigen oder Nachkommen, die sich nun unbewusst mit dem bösen Schicksal dieses Ausgeschlossenen identifizieren würden. (...) Hilfe für den 'verstrickten' Klienten naht erst dort, wo die 'Ordnungen der Liebe' wiederhergestellt werden.“^{51/52}

Hellinger wurde einerseits vielfach kritisiert, andererseits haben sich mehr als 3.000 durchaus als „seriös“ eingestufte Therapeut*innen wie auch Ärzt*innen in der „Hellinger-Methode“ ausgebildet und praktizieren diese klassische („statische“) Methode des „Familienstellens“. In Verbindung mit neueren und erweiterten Therapiekonzepten wird dies in Fachkreisen inzwischen auch gewürdigt, so etwa auch vom Vorsitzende der Systemischen Gesellschaft, *Arist von Schlippe*, der damals die ursprüngliche Methode von Hellinger in einem offenen Brief anprangerte.⁵³

Eines sollte man sich in diesem Zusammenhang jedenfalls auch bewusstmachen: Unsere „Vergangenheit“ ist einerseits bedingt durch unsere Gene und andererseits durch die „Speicherung“ aller Erfahrungen und Erlebnisse im Körper (Zellstrukturen) und Geist, nicht wirklich unsere „Vergangenheit“. Die Geschichte unserer Ahnen steckt zu einem bedeutsamen Teil via Gene in uns und die Erfahrungen und Erlebnisse im Kontext unserer Herkunftsfamilie sind zudem auch in Körper, Geist und Seele „eingebrennt“.⁵⁴

Von unseren Eltern und Großeltern und auch weiteren Ahnen erlebte Traumata, z. B. dramatischer Tod oder Verlust eines Elternteils, erlittene Deprivation, z. B. in Form emotionaler und sozialer Verwahrlosung und vieles andere mehr, sind unweigerlich ein Haupt-Trigger für unbewusste dysfunktionale Muster, die auch in der Generationenfolge ihre Wirkung entfalten können.⁵⁵

Ein Beispiel aus meiner eigenen therapeutischen Arbeit: Eine junge Frau, die ich eine Weile therapeutisch begleitete bzw. begleiten sollte, hatte als Kind erlebt, dass ihr Vater infolge eines schweren Unfalls ein Bein verloren hat. Er konnte diesen Verlust offensichtlich nicht verkraften und begann daraufhin schwer mit seinem Schicksal zu hadern und dieses „Hadern“ wirkte sich auf seine Tochter fatal aus.

Die Schlüsse, die sie als Kind daraus zog, waren, dass die Welt um sie herum schlecht sei und sie begann nahezu alles und jedes um sie herum zu bewerten, vor allem abzuwerten und zu

der Familienaufstellung eine von ihm selbst als Lebenshilfemethode bezeichnete Gruppenarbeit. Bei dieser Aufstellungsmethode handelt es sich *nicht* um ein eigenständiges Verfahren, sondern um ein integriertes Verfahren der Psychotherapie. Hellingers Konzept und sein Umgang mit Klienten waren teilweise umstritten. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Bert_Hellinger).

⁵¹ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Bert_Hellinger

⁵² Vgl. Hellinger, Bert: *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch von Bert Hellinger*; Carl Auer 1994.

Siehe dazu auch: Weber, Gunthard: *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*; Carl Auer 1993.

⁵³ In Erweiterung der ursprünglichen Methode (klassische Familienaufstellung nach Hellinger), die eher ‚dominant‘ Vorgaben machte, werde nun eher hinterfragt, Hypothesen überprüft und werde dementsprechend sorgfältig vorbereitet. In Fachkreisen ist dies gewürdigt worden, so von Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer im *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung* (1996), das 2012 komplett überarbeitet neu in 1. Auflage und 2013 in 2. Auflage erschien.

⁵⁴ Vgl. Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2005.

⁵⁵ Vgl. Wolynn, Mark: *Dieser Schmerz ist nicht meiner. Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen können*; Kösel 2017.

kritisieren. Dies führte in weiterer Folge dazu, dass sie kaum „beziehungsfähig“ war und auch beruflich nicht Fuß fassen konnte, weil ihre extrem bewertenden und abwertenden Haltungen und Verhaltensweisen im beruflich erforderlichen Beziehungsleben nicht erträglich waren.

Über einen sozialen Arbeitgeber, der sich sehr darum bemühte, sie zu integrieren, kam sie schließlich zu mir in Therapie. Doch das war eben nicht ihr eigener Wille und Entschluss. Ich bemühte mich im Rahmen einiger Sitzungen, mit ihr zu einem „therapeutischen Arbeitskontrakt“ zu kommen. Ich erntete nur Abwehr und Abwertung und sah mich schließlich gezwungen die Therapiebemühungen zu beenden.

Das ist jene häufig zu beobachtende Seite, dass Menschen, denen Traumata oder erlebte Deprivationen tief „in Mark und Bein“ stecken, oftmals gar nicht zugänglich sind für Therapie. Erst wenn der Lebenskontext, z. B. eine eigene schwere Erkrankung sie dazu „zwingt“, wächst allmählich die Bereitschaft, sich mit ihrer Geschichte in einem lösungs- und heilungsorientierten Sinn zu beschäftigen.

Findet dieser Zugang zu einem therapeutischen Verständnis statt, so wird die Voraussetzung geschaffen, das Trauma und die Erlebnisse aufzulösen und zu transformieren. Der Mensch hat dann die Chance, davon „frei“ zu werden und ein „heilsames“ Leben zu führen.⁵⁶

Zwei weitere Beispiele von Lesern des oben zitierten Buches von Matthias Lohre:⁵⁷

„Ich selbst entdeckte - ähnlich wie Herr Lohre - mit Hilfe meiner angespannten Schultern die lange unbewusste Verbindung zur Kriegsvergangenheit meiner Eltern. (Bei mir mit Hilfe von Körperarbeit, va. Rosen-Methode).“⁵⁸

„Die Lektüre hat mir geholfen, meine eigene (trübe) Kindheit, das Lebensdrama meiner Eltern und meine Schwierigkeiten in der Gegenwart besser zu verstehen. Ich konnte auch mit vielem abschließen und meine Frieden machen.“⁵⁹

Therapeutische Traumaarbeit ist nicht nur ein Weg der Befreiung von körperlichem und seelischen Leid, sondern gleichermaßen ein Beitrag zur Friedensarbeit. Denn Menschen, die innerlich leiden, finden auch im äußeren oft nur schwer ein friedvolles Leben. Oft sind es schwer geschädigte und belastete Menschen, die zu Amok und Terrorakten usw. neigen, auch das Beispiel der sogenannten „Schwarzen Witwen“ kann man hier anführen.⁶⁰

Doch es sind nicht nur solcherart dramatische Persönlichkeitsstörungen und deren äußere Auswirkungen. Matthias Lohre geht auch der Frage nach, was verdrängtes Seelenleid zu tun hat mit dem Erfolg von Trump, AfD, Brexit und Identitätspolitik.⁶¹

Der gefallene FPÖ-Chef H.C. Strache ist auf österreichischer Seite ein lebendiges Beispiel für den äußeren Ausdruck innerlichen Seelenleids: Vom Vater verlassen, Urgroßvater im Rahmen von Zwangsarbeit an einem Herzinfarkt verstorben, Mutter als Alleinerzieherin über-

⁵⁶ Vgl. Drexler, Katharina: *Erlebte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung*; Klett-Cotta 2019.

⁵⁷ Vgl. Lohre, Matthias: *Das Erbe der Kriegsenkel. Was das Schweigen der Eltern mit uns macht*; Penguin 2018.

⁵⁸ <https://www.amazon.de/Das-Erbe-Kriegsenkel-Schweigen-Eltern/>

⁵⁹ Ebenda.

⁶⁰ Vgl. Jusik, Julia: *Die Bräute Allahs. Selbstmord-Attentäterinnen aus Tschetschenien*. NP-Buchverlag 2005.

⁶¹ Vgl. Lohre, Matthias: *Das Erbe der Kriegsenkel. Was das Schweigen der Eltern mit uns macht*; Penguin 2018.

fordert usw. Straches weiterer Lebenslauf: Norbert Burger, ein deutschnationaler und rechts-extremer Politiker⁶² als Vaterersatz, im Alter von 15 Jahren Mitglied der schlagenden und deutschnationalen Schülerverbindung *Wiener pennale Burschenschaft Vandalia*, langjährige Tätigkeiten in der rechtsextremen Szene usw.⁶³

Und natürlich geht es letztendlich oder im Kern um die Frage, was im Seelenleben des Menschen verborgen steckt und wie dies in der Außenwelt ihren Ausdruck findet. Der Friede in der Welt beginnt in der individuellen Seele jedes Menschen und finden wir ihn nicht in der eigenen Seele, dann finden wir ihn nirgendwo.⁶⁴

Luise Reddemann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychoanalytikerin entwickelte eine Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, die mit verschiedenen imaginativen und körpertherapeutischen Verfahren verknüpft ist und auf gute Erfolge in der Behandlung von chronisch und komplex traumatisierten Patienten verweisen kann.⁶⁵

Selbst belastete Kriegsenkel können heute zu ihrer Kraft, zu Selbstvertrauen und Mut finden. Moderne Methoden überlassen den Menschen nicht mehr ihrem „Schicksal“ und ihren „Prägungen“. So lassen sich die einzigartigen Kompetenzen der *Generation Kriegsenkel* im Umgang mit den Herausforderungen ihrer individuellen Biografie und der Zeitgeschichte wertschätzen und als Chance für Entwicklung nutzen.

2.3 Familiäre Muster, deren Weitergabe in der Generationenfolge und ihre Auflösung

Als wir jung verheiratet waren, fragte meine Frau meine Mutter: „Wenn ihr, Vater und du, euch nicht einig seid, was geschieht dann?“ Mutter sagte: „Ich sage offen meine Meinung, und dann bin ich still.“

Dann ging meine Mutter zu meinem Vater und fragte: „Was habt ihr gemacht, wenn du und Mutter euch nicht einig wart?“ Und mein Vater sagte: „Ich habe gesagt, was ich sagen wollte, und dann war ich still.“

Betty fragte: „Und was ist dann passiert?“ Und mein Vater antwortete: „Der eine oder andere hat sich durchgesetzt. So hat das immer geklappt.“

(Milton H. Erickson; in: Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson, Kap 8: Das eigene Leben in die Hand nehmen)⁶⁶

Unter „Muster“ versteht man allgemein eine Struktur, die sich durch ihr erneutes identisches Auftreten kennzeichnet. Es ist eine zur gleichförmigen Wiederholung (Reproduktion) bestimmte Denk-, Gestaltungs- oder Verhaltensweise bzw. ein entsprechender Handlungsablauf.⁶⁷

⁶² Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Norbert_Burger_\(Politiker,_1929\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Norbert_Burger_(Politiker,_1929)); abgerufen am 17.10.2019.

⁶³ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Heinz-Christian_Strache; abgerufen am 17.10.2019.

⁶⁴ In Anlehnung an einen Song von Arik Brauer: (...) Die wahren Abenteuer sind im Kopf, und sind sie nicht im Kopf, dann sind sie nirgendwo. Der Maskenhändler mit der Blutmaschine, der Detektiv der kühlen Worte, das Saltorückwärts-Kind mit Bakelitperücke, die Schmerzensdienerin des Hokusei, Sie alle sind in meinem Kopf, und sind sie nicht in meinem Kopf, dann sind sie nirgendwo. (...). Vgl. <https://www.songtexte.com/songtext/andre-heller/die-wahren-abenteuer-sind-im-kopf-53c22391.html>

⁶⁵ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Luise_Reddemann

Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*; Klett-Cotta 2008.

Reddemann, Luise / Krüger, Andreas: *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche*; Klett-Cotta 2009.

⁶⁶ Erickson, Milton H.: *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*; herausgegeben und kommentiert von Sidney Rosen, Kapitel 8: *Das eigene Leben in die Hand nehmen*; Iskopress 1994, S. 211 f.

⁶⁷ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Muster>

Eine der ersten systemischen Familientherapeutinnen war Virginia Satir,⁶⁸ die solche Muster - vor allem auf der Kommunikationsebene - erkannt und erforscht hat. Die Kommunikationsformen in Familien geben einen Hinweis auf Authentizität oder auch auf psychische Krankheitsformen bis hin zur Schizophrenie. Und sie stehen, wie sie feststellte, in Zusammenhang mit dem Selbstwert der Menschen.

Fünf Kommunikationsmuster konnte sie identifizieren und in ihren Auswirkungen untersuchen. Je nachdem, welche Stile aufeinandertreffen, ergibt sich eine symmetrische oder komplementäre Dynamik, die mehr oder weniger konstruktive, aber auch dysfunktionale und pathologische Züge annehmen kann:

1. Beschwichtigend (Placate):

Körper: stimmt versöhnlich, geduckt
(Ich bin hilflos.)
Worte: möchten, dürfen,
würden, entschuldige
Gefühle: „Ohne dich bin ich nichts
wert“! Unsicherheit



2. Anklagend (Plame):

Körper: anklagend, fordernd
(Von oben herab.)
Worte: du, immer, nie,
ja aber ...
Gefühle: Macht, Fehler-Suche;
„Ich bin besser als du“!



3. Rationalisieren (Compute):

Körper: unbewegt, gespannt
(Ich bin cool.)
Worte: man, es, ...
Gefühle: dürfen nicht sein,
werden verleugnet



4. Ablenkend (Distract):

Körper: eckig, in versch. Richtungen
Clown, Spontanität
Worte: belanglos, unzusammen-
hängend, ...
Gefühle: beziehungslos, „Niemand
macht etwas aus mir!“
ignoriert emotionale
Bedürfnisse



5. Übereinstimmend (Kongruent):

Körper: zugewandt, offen, wahr-
nehmend, integriert
Worte: der Situation angemessen,
aktives Zuhören
Gefühle: Ich bin o. k., du bist o. k.



44

Abb. 1: Kommunikationsstile nach Satir⁶⁹

Häufige asymmetrische Muster in Familien bestehen zum Beispiel darin, dass ein Elternteil „den Ton angibt“, also ein „Plame-Muster“ ausdrückt, während der andere Partner oder die Partnerin eher eine „unterwürfige“ (Placate) Rolle einnimmt. Daran wäre noch nichts Schlimmes, wenn sich die beiden ihr Beziehungsleben halt so arrangiert haben. Doch falls Kinder im Feld sind, so hat das natürlich Auswirkungen auf sie.

Nachdem Eltern die ersten und obersten Vorbilder sind, kann dies alleine schon zu einer gewissen Spaltung führen: Welchem Muster sollen sie nun folgen? Zwar wird vielleicht der/die

⁶⁸ Virginia Satir (1916-1988) war eine US-amerikanische Psychotherapeutin sowie eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Oft wird sie auch als *Mutter der Familientherapie* bezeichnet. Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an Virginia Satirs wegweisenden Aussagen zur Familientherapie. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir).

⁶⁹ Quelle: Wimmer, Karl (12/2016): *Systemische Beratung als Handwerk und Kunst*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Vgl. Satir, Virginia: *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*; Junfermann 1994.

Satir, Virginia: *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe*; Klett-Cotta 2018.

Dominantere die „Herr-/Frauschaft“ führen im System und der/die andere dazu tendenziell eher zustimmend reagieren. Doch die Kinder müssen sich zwischen diesen unterschiedlichen Mustern ihre eigene Rolle erarbeiten. Und sie tun das, meist mit viel Erfolg.

Sie tun das zum Beispiel in der Form, dass sie einerseits äußerlich dem dominanten Elternteil „folgen“, aber andererseits sich innerlich stärker mit dem „sanfteren“ Elternteil verbinden und „verbünden“. Oder sich über diesen vielleicht sogar das holen, was sie über den andern nicht bekommen.

Die Spiele in solchen Systemen sind vielfältig und mitunter auch mit Lügen, Manipulation und Doppelbotschaften gemixt. Eines sind sie jedenfalls mit Sicherheit nicht: kongruent. Und darin liegt die Crux. Die Kinder lernen nicht Kongruenz, sondern sie lernen auf einem inkongruenten Klavier zu spielen und mit dieser Musik zu Tanzen. Das wird natürlich auch später auf andere Situationen und Lebensfelder übertragen. Inkongruente Kommunikationsmuster und -spiele sind eine breite Quelle für Irritationen, Verunsicherungen, Misstrauen und Konflikte.

Auch der Psychotherapeut und Begründer der sogenannten „Transaktionsanalyse“ Eric Berne, hat diese kommunikativen „Spiele der Erwachsenen“ auf humorige Weise, aber doch mit sehr ernstem Hintergrund beschrieben.⁷⁰

„Radikale Ehrlichkeit“ gibt es nicht und sie ist auch nicht sinnvoll. Wenn wir alles, was wir denken und empfinden, immer ungeschminkt sagen würden, wäre das schrecklich. Das würde mehr Schaden anrichten, als es nützen könnte. So z. B. auch einen einmaligen „Seitensprung“ oder „Ausrutscher“ gleich zu „beichten“, kann die Paarbeziehung mitunter stark trüben, zukünftiges Misstrauen säen usw. Nicht selten treten in einem solchen Zusammenhang Schuldgefühle auf und man will sich durch eine „Beichte“ davon befreien. Doch schlicht und einfach „Gras darüber wachsen zu lassen“, mag in so manchen Fällen das Beste sein.

Zwischen „radikaler Ehrlichkeit“ und „pathologischem Lügen“ ist eine große Bandbreite. Wichtig ist ein ausgewogenes, stimmiges Verhalten. Kinder z. B. als „Sorgenmülleimer“ zu verwenden und ihnen jede kleine Sorge vorzujammern, ist eindeutig übergriffig, das ist Missbrauch elterlicher Macht. Ebenso auch, sie mit „großen“ Dingen zu belasten, die nicht die ihren sind. Es gibt eben auch Eltern, die ihren Kindern zu viel erzählen. Oft erfahren Kinder Dinge, die sie nicht wirklich wissen wollen, auch als junge Erwachsene nicht. Als wichtige Regel sollte in Familien gelten: „Man ist nicht der Therapeut des anderen, sondern die Mutter und das Kind oder der Vater und das Kind.“⁷¹

„Natürlich hat man als Erwachsener dann die Möglichkeit zu sagen: „Mama, ich will das nicht hören.“ Als Kind kann man sich viel schwerer wehren. Gut ist es, wenn man als Erwachsener merkt: Meine Mutter hat mich damals mit etwas belastet, was ich überhaupt nicht auffangen konnte. Wie ist das, wenn ich ihr heute sage: „Geh damit woanders hin, belaste mich nicht damit.“ Schaffe ich das? Dieser Prozess kann dann sehr, sehr schwer sein. Aber man sollte keine Angst davor haben. Es muss ja nicht bedeuten, dass man einander nie wiedersehen will.“⁷²

⁷⁰ Vgl. Berne, Eric: *Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen*; Rowohlt 2002.

⁷¹ Vgl. Hein, Theresa im Interview mit Elisabeth Raffauf: *Warum lügen uns unsere Eltern ein Leben lang an?* In: jetzt.de vom 15.08.2018 (<https://www.jetzt.de/liebe-und-beziehung/warum-unsere-eltern-uns-immer-noch-anluegen-die-psychologin-elisabeth-raffauf-im-interview>; abgerufen am 19.10.2019).

⁷² Dsb., ebenda.

Doch warum lügen Eltern mitunter in einer unangemessenen Form? Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur. Das kann schlicht und einfach deshalb sein, weil man vor dem Kind - wie auch vor dem/der Partner*in - gut dastehen und keine Unsicherheit zeigen möchte. Man will „perfekt“ erscheinen, was besonders bei Menschen mit einem narzisstischen Tuch extrem bedeutsam sein kann. Besonders häufig wollen auch Menschen, die eine „Alleinherr-/frauschaft“ ausüben, jede Form von Unsicherheit nach außen vermeiden. Denn nur dann bin ich eine gute Mutter oder ein guter Vater.

Die „Lüge aus Unsicherheit“, z. B. um einen unsicheren Selbstwert zu kompensieren, ist die harmloseste Form. Viel kritischer wird es, wenn es sich um eine pathologische, manipulative Form des Lügens handelt. Dies kann z. B. mit der Beziehungskonstellation der Eltern in Zusammenhang stehen und hat häufig auch mit der Geschichte des Elternteils zu tun, der dieses Verhalten zeigt, mit ungelösten Konflikten, dem Ziel etwas zu verbergen, sich bevorteilen zu wollen, bei andern in einer subtilen, manipulativen Form Abhängigkeiten, Verpflichtungen, Schuldgefühle auszulösen u.v.a.m.

Wenn man sich auch als erwachsenes Kind derart chronisch pathologisches Lügen nicht bewusstmacht bzw. bewusst bekommt, so können diese Anlügerei und diese manipulativen Spiele zwischen Eltern und Kind bis ins hohe Alter oder bis zum Tod weitergehen. Wichtig ist in so einem Fall, eine Differenzierung vorzunehmen: Da gibt es meinen Vater bzw. meine Mutter, die ich liebe - und da gibt es einen Verhaltensanteil, den ich ablehne. Diese Differenzierung, macht es möglich, die Beziehung auch weiterhin gut und wertschätzend zu pflegen.

Als erwachsenes Kind hat man, so fern man die „Erziehung“ gut „überstanden“ hat, viele Möglichkeiten, eben auch mit systemischen „Imbalancen“ im Familiensystem gut oder besser umzugehen, ohne daran Schaden zu nehmen. Es ist natürlich nicht immer ganz leicht, ein gutes Maß zu finden, das muss man sicherlich auch von der Situation abhängig machen.

Man sollte sich bewusstmachen: Was brauche ich in dieser Lebenssituation von meinen Eltern? Ist es nur das Gefühl, dass sie mir zutrauen, dass ich meinen Weg gehe? Brauche ich vielleicht Geld? Kann ich in Worte fassen, wo ich zu viel und wo ich zu wenig von meinen Eltern habe? Manche junge Erwachsene sagen, wenn meine Eltern mir etwas geben, habe ich sofort das Gefühl, etwas zurückgeben zu müssen. Nach dem Motto: Es gibt nichts umsonst. Wenn das der Fall ist, ist es gut, das anzusprechen: „Ich habe ein Problem damit, dass ihr mir ein großes Geschenk macht, denn dann muss ich mir wieder fünf Stunden etwas anhören, worauf ich keine Lust habe.“⁷³

Als erwachsenes Kind darf ich mir auch bewusstmachen, dass es eine generationenübergreifende, moralische Verpflichtung gibt, seine Nachkommen zu unterstützen. Dass ich damit kein Schuldverhältnis eingehe, wenn ich von den Eltern eine Unterstützung erbete. Diese moralische Verpflichtung, die Erikson „Generativität“⁷⁴ nennt, geht von Generation auf Generation über.

Pathologische Auswirkungen kann eine Familiendynamik auch bekommen, wenn Eltern zum Beispiel widersprüchliche Botschaften aussenden. Dies kann auf der sprachlichen, aber auch auf der nonverbalen Ebene passieren. Etwa dass ein/e Partner*in etwas bestimmt und der/die andere den Kindern etwas Anderes signalisiert usw. Dies kann bis hin zu schizophrenen Störungen ausarten.

⁷³ Vgl. dsb., ebenda.

⁷⁴ Vgl. Eriksons Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*; Suhrkamp 1973.

Siehe dazu auch: Tusek, Claudia / Hausner-Ghazal, Cornelia: *Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson: Die acht Phasen des Menschen*; Grin 2008.

Paul Watzlawick und seine Co-Autoren haben Formen der menschlichen Kommunikation und ihre Störungen und Paradoxien in einer systemischer Weise erforscht und einem breiten Publikum zum Bewusstsein gebracht.⁷⁵ Sie haben damit auch, ebenso wie das italienische Familientherapeut*innenteam um Mara Selvini Palazzoli einen wesentlichen Grundstein für die familiäre systemische Schizophrenieforschung und -heilungsarbeit gelegt.⁷⁶

Satir hat mit unzähligen Familien gearbeitet. Auch von ihr wurden psychische Probleme von Klient*innen - Kindern wie Erwachsenen - nicht isoliert gesehen, sondern das Verhalten aller Familienmitglieder in die Betrachtung mit einbezogen. Durch Gespräche, "Familienaufstellungen" (Familienskulptur, Familienrekonstruktion) und eine Vielzahl kreativer Methoden wurde und wird dabei bewirkt, die inneren Prozesse der Familie zu verstehen. Verborgene Strukturen und Bindungen werden erfahrbar. Das Geflecht der Beziehungen wird Stück für Stück entwirrt, so dass Verstrickungen gelöst werden und die Familiendynamik heilen kann.

Die „Familienskulptur“ ist dabei eine von Virginia Satir entwickelte Technik in der Familientherapie. Klienten entwickeln dabei ein systemisches Verständnis über sich selbst, die Beziehungen zu anderen Menschen und über ihre Familienkonstellation. Beziehungen und Verhalten von Familienmitgliedern zueinander werden symbolisch dargestellt. Indem man seine Herkunftsfamilie *stellt*, werden unsichtbare Bindungen, dysfunktionale und "festgefahrene" Kommunikationsabläufe sichtbar. Beziehungskonflikte und krankmachende Bindungen können erkannt und gelöst werden.⁷⁷

Der wohl bedeutendste Vertreter ihrer Schule in Österreich, bei dem ich selber auch viel an Fortbildung und Selbsterfahrung erleben durfte, war bis vor kurzem der inzwischen über 80-jährige Alois Saurugg.⁷⁸ Einer der Schüler von Satir, Rüdiger Opetl, ein Linzer Psychotherapeut, hat diese Form der Arbeit mit Familien und das „Familienstellens“ weiterentwickelt und stellt fest, dass sich damit rasche und effiziente Fortschritte in der Persönlichkeitsentwicklung von Klienten erzielen lassen.⁷⁹

3 Was ist die strukturelle systemische Familientherapie und was bietet sie?

Die **Strukturelle Familientherapie** ist ein Zweig der systemischen Familientherapie. Familientherapie betrachtet die Familie als ein System, bestehend aus den Eltern (Vater und Mutter) und den in der Familie lebenden Kindern und den Wechselwirkungen zwischen den Beteiligten. Besondere Bedeutung in der *strukturellen* Familientherapie haben Strukturen (Generationen, also z. B. Eltern und Kinder) und Grenzen (z. B. zwischen den Generationen). Hauptsächlicher Vertreter der strukturellen Familientherapie ist Salvador Minuchin.⁸⁰ Folgende Aspekte sind hier besonders bedeutsam:

⁷⁵ Vgl. Watzlawick, Paul / Beavin, Janet / Jackson, Don: *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*; Hogrefe 2016.

⁷⁶ Palazzoli, Selvini M. / Boscolo, L. / Cecchin, G. / Prata G.: *Paradoxon und Gegenparadoxon: Ein neues Therapiemodell für die Familie mit schizophrener Störung*; Klett-Cotta 2011.

Siehe dazu auch: Minuchin, Salvador / Rosman, Bernice L. / Baker, Lester: *Psychosomatische Krankheiten in der Familie*; Klett-Cotta 1995.

⁷⁷ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir

⁷⁸ Vgl. https://www.saurugg.co.at/ueber_mich

⁷⁹ Vgl. Opetl, Rüdiger: *Familienmuster: Wie das Herz wächst. Mit Familienstellen den Weg zur eigenen Persönlichkeit finden*; Czernin 2008.

Dsb.: *Das Glück der Kinder. Wie Erziehung gelingt*; CreateSpace Independent Publishing Platform 2017.

⁸⁰ Vgl. Minuchin, Salvador: *Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie*; Lambertus 2015 (Erstauflage 1977).

Der „identifizierte Patient“:

Häufig bezeichnet die Familie eines ihrer Mitglieder als „das Problem“. Dessen Symptom hat aber häufig eine bedeutende und stabilisierende Funktion im Beziehungsgefüge der Familie und wird deswegen von dieser gezielt unterstützt und aufrechterhalten. Würde es wegfallen, dann könnte die dahinterliegende Problematik aufbrechen.⁸¹

Strukturen und Grenzen:

Die Eltern bilden als Paar ein wichtiges Struktur-Element. Gemeinsam haben sie die Erziehung ihrer Kinder zu leisten. Dazu müssen sie sich über die Ziele und ein gemeinsames Vorgehen einigen. Eltern bzw. Kinder bilden im Familiensystem je ein Subsystem. Zwischen den Subsystemen müssen klare Grenzen geschaffen und beachtet werden. Grenzen zwischen Generationen dürfen nicht verwischt werden. Grenzen lassen sich in der Verteilung der Rollen und Aufgaben und in der Kommunikation direkt beobachten. In der Therapie lassen sie sich durch Kommunikation und Übungen verändern und formen, d. h. die Familie wird neu „strukturiert“.⁸²

Folgende Ziele leiten sich daraus ab:

Innerhalb der Familie müssen Strukturen und Grenzen beachtet werden. Wenn Grenzen und Hierarchien unklar gehandhabt werden, gilt es diese in der Therapie wiederherzustellen.⁸³

Im Sinne der strukturellen systemischen Familientherapie wird deutlich, dass es in Familiensystem wichtig ist, für Ausgleich und Balance zu sorgen. Etwa in der Form, dass das elterliche Subsystem „partnerschaftlich“ miteinander umgeht und gut miteinander kooperiert. Anhand dieses vorbildhaften Rollenmodells können Kinder auch lernen, was es heißt, partnerschaftlich zu kooperieren und wie das geht.

Andererseits ist es auch wichtig, dass die Eltern gemeinsam den Kindern gegenüber klare (Grenz-) Regeln vertreten. Dass hier keine Doppelbotschaften kommuniziert werden, dass sich die Kinder „auskennen“, was Sache ist und wo die Grenzen (z. B. Ausgehzeiten, Handy-Nutzung etc.) liegen. Denn selbstverständlich geht es auch darum, die Kinder angemessen zu beschützen, etwa auch vor den massiven Gefahren eines übertriebenen Handykonsums.⁸⁴

Auch zwischen den einzelnen Systemebenen (Großeltern - Eltern - Kinder - Enkel usw.) braucht es „Ausgleich“. Etwa in der Form, dass man im Sinne der Generationenverantwortung bzw. der „Generativität“⁸⁵ dafür sorgt, dass sämtliche Systemmitglieder einen annähernd gleichen Lebensstil verwirklichen können. Es würde dem System insgesamt schaden, wenn sich eine Ebene auf Kosten und zu Lasten einer anderen Ebene bevorteilen würde. Manche

Minuchin, Salvador / Fishmann, Charles H.: *Praxis der strukturellen Familientherapie. Strategien und Techniken*; Lambertus 1996 (Erstauflage 1983).

Minuchin, Salvador / Roseman, B. / Baker L.: *Psychosomatische Krankheiten in der Familie*; Klett-Cotta 1995. Siehe dazu auch Schlippe, Arist von / Schweitzer, Jochen: *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen*. Göttingen 2012, S. 45–47.

⁸¹ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Strukturelle_Familientherapie

⁸² Vgl. ebenda.

⁸³ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Strukturelle_Familientherapie

⁸⁴ Vgl. Spitzer, Manfred: *Cyberkrank. Wie das digitale Leben unsere Gesundheit ruiniert*; Droemer 2015.

Siehe dazu auch: Wimmer, Karl (10/2017): *Digitale oder menschliche Gesellschaft? Die Welt im Umbruch – eine kritische Reflexion*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm.

⁸⁵ Erik Erikson meint damit die Förderung und Unterstützung der nächsten Generation durch ihre Eltern; siehe dazu Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*; Suhrkamp 1973.

Siehe dazu auch: Tusek, Claudia / Hausner-Ghazal, Cornelia: *Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson: Die acht Phasen des Menschen*; Grin 2008.

Eltern versuchen auch dann, wenn ihre Kinder bereits erwachsen sind, sie noch in ihre Sinne zu beeinflussen oder subtil zu manipulieren. Für die erwachsenen Kinder ist es in so einem Fall wichtig, dass sie sich ihrerseits davon ablösen um für ihr eigenes Leben frei zu werden.⁸⁶ Die Bedeutung solcher Formen des Ausgleichs beschreibt auch Hellinger in seinen Erkenntnissen über die „Ordnungen der Liebe“.⁸⁷ Gunthard Weber, ein Schüler von Hellinger, beschreibt in *Zweierlei Glück*⁸⁸ das Verhältnis von Liebe und Ordnung so: „Betrachtet man es philosophisch, ist die Liebe Teil einer größeren Ordnung. Sie ist etwas, was sich zwischen Menschen verwirklicht und dort eine gewisse Funktion hat, aber in dem größeren Ganzen eine untergeordnete Rolle spielt.“⁸⁹

Die „Qualität“ der Liebe und ihre „Ordnung“ erkennt man an ihren systemischen (Aus-)Wirkungen: „Ich kann zum Beispiel zwei Menschen betrachten und sehen, was zwischen den beiden abläuft. Klammere ich aus, wie sich deren Handeln auf ihre Umgebung oder ihre Kinder auswirkt, erfasse ich etwas Wesentliches nicht. Die beiden mögen sich gut fühlen, und gleichzeitig kann ihr Verhalten sich schlimm auf ihre Kinder oder Enkelkinder auswirken. Ordnung hat immer mit der Einbeziehung vieler zu tun und heißt eigentlich, dass Unterschiedliches zusammenwirkt, dass es gut für alle ist. Ordnung geschieht nicht auf Kosten von irgendjemandem, sondern auf gleiche Kosten, zum gleichen Vorteil für alle Beteiligten oder zumindest zu einem ähnlichen. Es geht darum, dass man aus dem engen Gesichtskreis in einen größeren tritt, alle Betroffenen anschaut und die Wirkung, die ein bestimmtes Verhalten hat.“⁹⁰

Es geht auch um die stetigen Anpassungsbemühungen der Familie und um die Herausforderung, dass diese gelingen: „Die Familie ist innerem Druck ausgesetzt, der sich aus den entwicklungsmäßigen Veränderungen ihrer Mitglieder und Subsysteme ergibt, und sie ist zugleich äußerem Druck unterworfen, und zwar durch die Forderung, sich an die signifikanten sozialen Institutionen anzupassen, die einen deutlichen Einfluss auf die Familienmitglieder ausüben. Das Eingehen auf diese von innen und von außen herandringenden Forderungen macht die ständige Transformation der Position der einzelnen Familienmitglieder gegenüber den jeweils andern notwendig, so dass sie wachsen können, während das Familiensystem seine Kontinuität wahrt.“⁹¹

4 Zusammenfassung

Das „Glück“ ist flüchtig, wie wir alle wissen. Gerade wenn wir es festhalten wollen, entflieht es uns zwischen den Händen. Das „Leid“ ist dem Grunde nach auch „flüchtig“. Wir können es dekonstruieren und verlernen. Doch: Je mehr und rascher wir es weghaben wollen, desto mehr krallt es sich fest. Daher geht es zunächst einmal ums Annehmen. Annehmen dessen, was ist.

⁸⁶ Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁸⁷ Hellinger, Bert: *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch von Bert Hellinger*; Carl Auer 1994.

⁸⁸ Weber, Gunthard (Hg.) *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*; Carl Auer 1993.

⁸⁹ Dsb., ebenda, S. 107.

⁹⁰ Dsb., ebenda, S. 107 f.

⁹¹ Minuchin, Salvador: *Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie*; Lambertus 1987, S. 81.

Wenn ich mich rundherum glücklich, zufrieden, erfolgreich, kraftvoll und selbstwirksam erlebe, brauche ich nicht weiter viel dafür zu tun, außer, weiterhin gut für mich und für den Erhalt bzw. die Weiterentwicklung meine bedeutsamen Beziehungssysteme zu sorgen.

Wenn ich „Leid“ verspüre, geht es wie gesagt, zunächst einmal ums Annehmen. Akzeptieren dessen, was ist, und dies als Botschaft zu erkennen. Als Botschaft, einen Prozess der Veränderung einzuleiten.

Nicht immer ist der familiär-lebensgeschichtliche Hintergrund dabei eine notwendige oder hilfreiche Quelle für Erneuerung und Entwicklung. Doch er kann es sein. Viele Symptomlagen sind solchermaßen beschaffen, dass dieser bedeutsame Hintergrund einerseits auch ein Grund für eine erforderliche Veränderung sein kann und andererseits auch ein reichhaltiger Ressourcenpool.

Wir sind unsere Geschichte und wir leben unsere Geschichte:

Die Verhaltensweisen und Gedanken unserer Ahnen bestimmen uns vom ersten Tag an. Es ist ein ungeheures Geheimarchiv des Menschen.
(Prof. DDr. Johannes Huber)⁹²

Das wusste schon Siddhartha Gautama, besser bekannt als Buddha.⁹³ Seine Erkenntnis, die er meditierend unter dem Bodhibaum (Pappel-Feige)⁹⁴ sitzend erlangte, ist heute unserer modernen Wissenschaft auf anderem Weg zugänglich. Und Buddha lehrte uns auch, dass wir unser ‚Schicksal‘ (auch in dieser Welt) transformieren können, wir müssen nicht Gefangene unserer Geschichte bleiben.

Menschen, die an den großen Schwellen des Lebens einerseits „professionell“ und gleichzeitig als anerkannte Forscher*innen, aber vor allem auch als „fühlende Menschen“ tätig sind, wie etwa die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross⁹⁵ oder der Gynäkologe Johannes Huber, kommen auch verstärkt in Fühlung mit größeren Zusammenhängen des Lebens, die über die Spanne zwischen Leben und Tod weit hinausgehen.

Für solche Menschen sind z. B. die „Prägungen“ des Menschen kein „Zufall“: „Es gibt Kräfte, die unser Leben schon vor der Geburt und während der Schwangerschaft schicksalhaft beeinflussen. Schon Babys kommen mit unterschiedlichen Wesenszügen zur Welt. Manche sind

⁹² Vgl. Huber, Johannes: *Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt*; edition a 2019.

⁹³ **Siddhartha Gautama** (in Sanskrit **Siddhārtha Gautama** bzw. in Pali **Siddhattha Gotama**; laut der (umstrittenen) korrigierten langen Chronologie geboren 563 v. Chr. in Lumbini; gestorben 483 v. Chr. in Kushinagar) lehrte als **Buddha** (wörtlich *der Erwachte*) den Dharma (wörtlich *die Lehre*) und wurde als solcher der Begründer des Buddhismus. Er wird im Allgemeinen als „der historische Buddha“ bezeichnet. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Siddhartha_Gautama).

⁹⁴ Die **Pappel-Feige** (*Ficus religiosa*), auch *Heiliger Feigenbaum*, *Indischer Peulbaum*, *Peulbaum*, *Pipalbaum*, *Buddhabaum*, *Bodhibaum*, *Bobaum*, *Pho-Baum* oder *Aswatthabaum*, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Feigen (*Ficus*) innerhalb der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*). Sie stammt vom Indischen Subkontinent und Indochina. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Pappel-Feige>).

⁹⁵ **Elisabeth Kübler-Ross** (1926-2004) war eine schweizerisch-US-amerikanische Psychiaterin. Sie befasste sich mit dem Tod und dem Umgang mit Sterbenden, mit Trauer und Trauerarbeit sowie mit Nahtoderfahrungen und ist eine der Begründerinnen der modernen Sterbeforschung. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_Kübler-Ross).

vom ersten Tag an der pure Sonnenschein, andere zornige Schreihälse oder still und in sich gekehrt. Da fragt man sich natürlich, warum ist das so?⁹⁶

Heute wissen wir, es sind nicht nur die Gene verantwortlich für unser aktuelles Verhalten, sondern die ganzen Lebensumstände. Die Verhaltensweisen und Gedanken unserer Ahnen bestimmen bzw. beeinflussen uns vom ersten Tag an. Die Übertragung erfolgt epigenetisch oder durch die eben erst erforschte microRNA.⁹⁷

„Nur 5 Prozent unserer Anlagen im Genom sind aktiviert. Der viel größere Teil von 95 Prozent galt bisher als Müll, als ‚Junk-DNA‘. Wie wir heute wissen: ein ungeheures Geheimarchiv des Menschen! Da ist viel gespeichert. Ist der Vater sportlich? Neigt er zur Angst? Trinkt er? Oder ist die Mutter depressiv? Wurde sie gemobbt? Freut sie sich auf ihr Kind und spricht mit ihm? Das alles bestimmt uns.“⁹⁸

Doch in unserem ‚Ahnengedächtnis‘, das viel weiter zurückreicht als nur zu unserer Herkunftsfamilie, liegt nicht nur unser ‚Schicksal‘ begründet, sondern auch unsere Möglichkeiten und Chancen für die Zukunft. Der Zugang zu diesen Ressourcen liegt nicht immer offen auf dem Tablett. Oft findet sich die hilfreiche Ressource etwas versteckt im Zusammenhang mit bewusst oder unbewusst erlittenen Schmerzen und Einschränkungen. Durch dies Schmerzen muss man nicht (neuerlich) „durch“. Eine Neuauflage erlittener Traumata ist nicht erforderlich und meist auch nicht zielführend.

Vielmehr geht es auch hier darum, erlittenes Leid als solches anzunehmen zu würdigen und als Wegweiser für Entwicklung zu nutzen. Symptome können verstanden werden als „Probleme“, aber auch als „Lösungswecker“. Konnotiert man sie als „Probleme“, ist die Gefahr größer, sie (um jeden Preis) „wegmachen“ zu wollen. Betrachtet man sie als „Lösungswecker“, so können sie mitunter sehr hilfreich sein und als Navigatoren dienlich auf dem Weg in Richtung einer Lösung.⁹⁹

Dazu braucht es Aufmerksamkeit und die Fokussierung darauf, was sich als hilfreich erweist und nicht so sehr auf das Problem oder Symptom. Der hypnosystemische Therapeut Gunther Schmidt spricht in diesem Zusammenhang von Problem-/Symptomtrance versus Lösungstrance.

„Die Symptomtrance geht meist mit einer stark eingegengten Fokussierung der Aufmerksamkeit einher. Die Aufmerksamkeit wird nur auf eine sehr kleine Auswahl des vorhandenen Erlebnisspektrums gerichtet. Zu unwillkürlichen Phänomenen können im Symptomprozess dann folgende Beziehungsmuster entwickelt werden:

Entweder werden diese Phänomene massiv abgewertet, missachtet und „exkommuniziert“ (...) und man versucht, sie zu unterdrücken und „auszumerzen“.

⁹⁶ Huber, Johannes: *Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt*; edition a 2019; zitiert in: Krone Bunt vom 20.10.2019, S. 11.

⁹⁷ Vgl. Huber, Johannes: *Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt*; edition a 2019.

⁹⁸ Huber, Johannes: *Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt*; edition a 2019; zitiert in: Krone Bunt vom 20.10.2019, S. 11.

⁹⁹ Vgl. Wimmer, Karl (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Oder man folgt ihnen wie automatisiert, fühlt sich ihnen hilflos ausgeliefert und reagiert auf sie wie ein passives Opfer, und anstatt sie z. B. aktiv in eine bestimmte Richtung zu lenken, lässt man sie zur handlungsleitenden Instanz werden.¹⁰⁰

„Eine Lösung entsteht dann, wenn sich im Erleben und Verhalten der Problemwahrnehmer die Ist-Soll-Diskrepanz auflöst. Dies kann geschehen, wenn die Bewertung des Ist-Zustandes positiver wird und/oder der Soll-Zustand sich weniger dramatisch vom Ist-Zustand abhebt und/oder die Art der bisher praktizierten Lösungsversuche so verändert wird, dass diese die unerwünschte Diskrepanz zwischen Ist und Soll auflösen.

Willkürliches „Ich-Wollen“ und unwillkürliches „Es geschieht“ wirken dann in optimaler Weise zusammen, und das wechselseitige Feedback führt zu einer friedlichen Koexistenz der beiden Teilbereiche des Erlebens. Symptomerleben ist immer verbunden mit einem als leidvoll erlebten Verlust von Wahlfreiheit, Lösungserleben dagegen mit Wahlfreiheit. Das „Ich“ kann nun als wohltuendes Steuerungsinstrument erfahren werden.¹⁰¹

Wie weiter oben bereits ausgeführt, sei hier noch einmal erwähnt: Es geht also um die „Utilisierung“ (Nutzbarmachung) des Symptoms. Utilisation im Sinne von Milton H. Erickson schließt aber noch wesentlich mehr ein. Erickson bezeichnet damit auch eine therapeutische Grundhaltung, die alles, was ein Patient, eine Patientin mit in die Behandlung einbringt, ebenso wie Aspekte der Behandlungssituation für den Therapieerfolg konstruktiv und nützlich einzusetzen versucht.^{102/103}

„Utilisation ist die Haltung, jeder Eigenart des Klienten und seiner Lebenssituation mit Wertschätzung zu begegnen und das jeweils Einzigartige daran zu nutzen.“¹⁰⁴

Therapie (= Veränderung) kann so auch zu einem „Lernen von sich selbst“ werden. Therapeutinnen und Therapeuten können dabei den Prozess unterstützen und auch schon Vorhandenes hilfreich nutzbar machen, aber die eigentlichen Therapeuten sind letztlich immer die Klientinnen und Klienten selbst.¹⁰⁵

Wesentlich und entscheidend für Transformation und Entwicklung ist eben nicht der alleinige Zugang zu unseren Ressourcen über den Verstand (das ‚klassische Denken‘), sondern auch - und vor allem - über den Körper. Denn wir ‚denken‘ viel mehr vermittelt unseres Körpers als wir gemeinhin annehmen.¹⁰⁶ Das bewusste, reflektierte Spiel, Körperarbeit, Skulpturarbeit (z.B. Systemaufstellungen) kreatives Theater (z. B. ‚Unternehmenstheater‘), freier Tanz (‚Authentic Movement‘), kreatives Schaffen und vieles andere mehr, bietet Möglichkeiten zur Transformation und Weiterentwicklung.

¹⁰⁰ Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004, S. 184.

¹⁰¹ Dsb., ebenda, S. 185.

¹⁰² Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Utilisation>

¹⁰³ Vgl. Erickson, Milton H.: *Innovative Hypnotherapie I*. In: Ernest L. Rossi (Hrsg.): *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Band 5. Carl Auer 1998.

¹⁰⁴ Hammel, Stefan: *Utilisation*. In: Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*. Carl Auer 2012, S. 441 f.

¹⁰⁵ Vgl. Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004, S. 187.

¹⁰⁶ Vgl. Wimmer, Karl (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

So bietet z. B. auch die Musiktherapie bzw. allgemein die Nutzung des Mediums Musik ein breites Spektrum an Unterstützung in der therapeutischen Arbeit. „Die Universalität und Vielseitigkeit des Mediums Musik ist von der frühesten Geschichte bis heute unbestritten. Sie ist funktionaler Faktor im alltäglichen Leben. Bekannt sind die Lieder, die den Arbeitsprozess erleichtern und begleiten, Selbstexpression durch Stimme und Instrumente, musikalische Rahmgebung bei gesellschaftlichen und religiösen Ritualen. Das Medium wird seit Jahrtausenden zur emotionalen Beeinflussung eingesetzt. (...) Die Erfahrungen, die aus Psychotherapie, Medizin, Heilpädagogik, Rehabilitation, Prävention und Erziehung vorliegen, bilden einen Schatz an Einsichten über heilende Wirkungen.“¹⁰⁷

Nicht zu vergessen das Ritual an sich. Dem Ritual kommt in Familien im Allgemeinen und in der Familientherapie im Speziellen herausragende Bedeutung zu. „Familienrituale geben dem Familienleben Struktur und Bedeutung, im Alltag und bei besonderen Anlässen. Sie bilden den Stoff für Erinnerungen, bestätigen den sozialen Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl und ermöglichen gleichzeitig Veränderungen und Übergänge zu neuen Phasen des Familienlebenszyklus. Im Familienleben wie in der Psychotherapie entstehen solche Rituale vor allem um die Themen der Mitgliedschaft, der Identität, der Heilung und beim Begehen festlicher Ereignisse.“^{108/109}

Über wirksame therapeutische Interventionen und Veränderung gelangen wir von einer ‚schicksalhaften Bindung‘ an die Vergangenheit zu einer ‚freien Entfaltung‘ und zu einer selbstwirksamen Gestaltung unserer Zukunft.¹¹⁰ Die Zukunft ist das Land, das niemandem gehört.¹¹¹ Wir können zum/zur aktiven Gestalter*in unseres (zukünftigen) ‚Schicksals‘ werden.¹¹²

5 Schlussfolgerungen in globaler Sicht

Die Erfahrungen der vergangenen vierzig Jahre mit systemischer (Familien-) Therapie bzw. allgemein im Rahmen von Psychotherapie geben nicht nur ein Bild über die Entwicklungen und Möglichkeiten, die sich hier in moderner angewandter Form bieten. Sie geben auch einen Einblick in kulturelle und globale Dimensionen von Leid und ihre (Aus-) Wirkungen.

So lässt sich etwa die Erforschung von der Weitergabe von Traumata im zellulären Gedächtnis des Menschen über Generationen hinweg als eine bahnbrechende Erkenntnis beschreiben. Einerseits bietet diese Erkenntnis eine Erklärungshilfe für gesellschaftspsychologische Dynamiken, andererseits auch Unterstützungsmöglichkeiten und Lösungshilfen.

¹⁰⁷ Schneider, Kristine / Canacakis-Canás, Jorgos: *Musiktherapeutische Ansätze in der Familientherapie*; in: Schneider, Christine (Hg.): *Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen*; Junfermann 1988, S. 279.

¹⁰⁸ Imber-Black, Eaven / Roberts, Janine / Whiting, Richard A.: *Rituale in Familien und Familientherapie*; Carl Auer 1993, Klappentext.

¹⁰⁹ Siehe dazu auch Boscolo, Luigi / Bertrando, Paolo: *Zeit und Rituale – Rituale in der Familie*; in: *Die Zeiten der Zeit. Eine neue Perspektive in systemischer Therapie und Konsultation*; Carl Auer 1994, S. 274-306.

¹¹⁰ Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹¹¹ Buchtitel von Furman, Ben / Ahola, Tapani; Clett-Cotta 1995.

¹¹² Vgl. Spork, Peter: *Der zweite Code: EPIGENETIK oder Wie wir unser Erbgut steuern können*; Rowohlt 2014.

Nimmt man etwa die in den vergangenen Jahren ins breite Licht der Wahrnehmung gerückten generationenübergreifende Wirkung von Kriegstraumata, so liefert dies auch einen Beitrag zur Erklärung, warum unsere Gesellschaft so funktioniert, wie sie funktioniert.

Dieser Weltkrieg hat die Menschen in ihrem Liebespotenzial verarmen lassen. Unzähligen Menschen steckte das Grauen in Mark und Bein. So wie bei meinem Stiefvater. Meine Mutter berichtete, dass er oft in der Nacht aufschrie, ganz eigenartige Schreie von sich gab. Es waren die Schreie der Soldaten in den Kämpfen. Die verzweifelten Schreie in den sinnlosen, mörderischen Schlachten, in die sie von Verrückten getrieben wurden und erleben mussten, wie Kameraden neben ihnen serienweise fielen und von Granaten zerfetzt wurden. Mein Stiefvater überlebte - mit zwei Kopfdurchschüssen wie durch ein Wunder. Man mag sich diese Bilder und den dabei tobenden Kampflärm gar nicht vorstellen. Die Alpträume bei meinem Stiefvater sollen laut Aussage meiner Mutter noch 15 Jahre nach Kriegsende aufgetreten sein.

Für diese Menschen war der Krieg 1945 nicht zu Ende. Er ging in ihren Köpfen und Körpern weiter. Nicht nur in ihren Alpträumen. Das Rattern eines Traktors erinnerte sie an Gewehrfeuer, das Fallen eines Baumes oder das Schlagen einer Tür an einen Granateneinschlag usw. Laufend wurden diese grauenvollen Ereignisse die sie nicht einmal, sondern sieben Jahre lang mit zunehmend schrecklicheren Szenen erleben und erleiden mussten, ihn ihnen getriggert. Niemand, der auch nur annähernd eine Vorstellung davon hat, was diese Menschen erleben mussten, kann ihnen vorwerfen, dass sie in ihrer Liebesfähigkeit eingeschränkt wurden. Sie waren genauso Opfer eines verbrecherischen Regimes wie jene Menschen, die sie „bekämpfen“ mussten.

Ich selber hatte das große Glück, dass mein leiblicher Vater wie auch meine Mutter von Kriegsgreuel verschont blieben. Beide lebten auf dem Land in einer eher „abgelegenen“ Gegend. Mein leiblicher Vater musste nur in den letzten Kriegswochen zur „Heimatwehr“, das war aber in einem Gebiet, in dem es zu keinen Gefechten mehr kam. Und meine Mutter, als Magt auf einem Bauernhof tätig, erlebte auch keine allzu schlimmen Kriegssituationen außer halt die Not der damaligen Zeit und dass viele nicht mehr oder krank und verwundet vom Krieg nach Hause kamen. Ihr eigener Vater kam Gott sei Dank, auch relativ glimpflich davon.

Tatsache ist, dass die kriegstraumatisierten Menschen, so wie mein Stiefvater, das ertragen mussten und niemals Hilfe zur Aufarbeitung bekamen. Bekannt ist auch, dass nicht aufgearbeitete Traumata zu einer Retraumatisierung (Flashbacks¹¹³) neigen. Es genügen dafür oft „kleine“ Auslöser. So berichten z.B. 80- und 90-jährige Frauen, siebzig Jahre nach dem Kriegsende, dass das Brummen einer nachbarlichen Tieftonmusikanlage durch die Wohnungswand heute noch in ihnen nächtlich immer wieder eine ebenso schreckliche Angst auslöst, wie die damals ebenso dröhnenden, nicht enden wollenden Bomberangriffe der Alliierten, die viele Städte in Deutschland in Schutt und Asche legten.

¹¹³ Ein **Flashback** (englisch, *blitz(artig) zurück*, sinngemäß übersetzt etwa *Wiedererleben* oder *Nachhallerinnerung*) ist ein psychologisches Phänomen, welches durch einen Schlüsselreiz hervorgerufen wird. Die betroffene Person hat dann ein plötzliches, für gewöhnlich kraftvolles Wiedererleben eines vergangenen Erlebnisses oder früherer Gefühlszustände. Diese Erinnerungen können von jeder vorstellbaren Gefühlsart sein. Der Begriff wird vor allem dann benutzt, wenn die Erinnerung unwillkürlich auftaucht und/oder wenn sie so stark ist, dass die Person die Erfahrung wieder durchlebt, unfähig, sie völlig als Erinnerung zu erkennen. Die für die aktuelle Situation unpassende Stärke eines Gefühlszustandes kann so aber auch helfen, diesen als Flashback zu erkennen. Flashbacks treten als Symptom einer Posttraumatischen Belastungsstörung auf. (Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Flashback_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Flashback_(Psychologie))).

Die während des Krieges in der Heimat verbliebenen Menschen, insbesondere die Frauen, erlitten in vielen Zusammenhängen massive seelische Schädigungen. Etwa indem sie ihre Männer, Söhne und Geschwister verloren. Indem sie die Bombenangriffe auf die zivilen Städte miterlebten, indem sie Vergewaltigungen erleiden und ungewollte Kinder zur Welt bringen mussten und vieles andere mehr.

Die dabei erstarrte und eingefrorene Liebe ging über auf die Nachkriegsgeneration, auf die 1945 bis 1970 Geborenen, die „Babyboomer“. Sie lebten und leben mit einem Vakuum, mit einer Leere in der Seele, die sie zu Sehrenden und Suchenden werden ließ. Ersatzliebe füllte diese Leere. Ständiges streben nach Bestätigung, ein gieriges Verlangen nach immer mehr, das Workaholics hervorbrachte und eine „vaterlose Gesellschaft“, dass die Konsum- und Wegwerfgesellschaft produzierte und über den globalen Kapitalismus den Raubbau dieses Planeten befeuert, den Sozialstaat in einen Schuldenstaat und Europa in eine Schuldenunion verwandelte, die Bürger der Zukunft damit in ein Zwangskorsett steckt¹¹⁴ und schließlich die Existenz und Zukunft ihrer eigenen Kinder und Enkel zu zerstören droht.¹¹⁵

Und diese Gier auf Kosten und zu Lasten der Jungen und deren Zukunft scheint nicht enden wollend. Das zeigt sich laufend auch in politischen Entscheidungen. Betrachtet man etwa die „Füllhornausschüttungen“ im österreichischen Parlament vor der Nationalratswahl im vergangenen September (2019), so sieht man wieder: Die ältere Generation wurde satt bedient, bzw. hat sich durch ihre Lobbys satt bedient. So wurden z. B. die Pensionen weit über der Inflationsrate „angepasst“, die Pensionsreform von 2003¹¹⁶ teilweise wieder rückgängig gemacht obwohl die Lebenserwartung seit 1990 um 8,5 Jahre gestiegen ist. Es sei denen, dies wirklich brauchen, vergönnt, ich gehöre auch zu dieser Generation. Wo wirklich Not vorherrscht, gehört unterstützt, da muss der Staat einspringen, das steht außer Frage. Aber keinesfalls in Form eines übertriebenen Gießkannenprinzips und schon gar nicht dort, wo es entgegen dem notwendigen Umkehrtrend geht (Beispiel Pensionsantrittsalter).

Dabei sind die staatlichen Pensionen in Österreich ohnedies hoch wie sonst kaum wo in Europa oder sonst wo auf der Welt und die *vierzehn* Pensionszahlungen im Jahr einzigartig. Aus Sicht vieler anderer Länder ist die Höhe der Pensionen in Österreich sehr attraktiv, auch das frühe Pensionsantrittsalter. In Österreich erhalten Pensionisten eine Rendite über 14 Monate. Die Auszahlung selbst sind höher und gleichzeitig gibt es in Österreich eine Mindestpension.

Damit sind die Bürgerinnen und Bürger in Österreich deutlich besser dran, als es zum Beispiel in Deutschland der Fall ist. Es gibt Statistiken, die davon ausgehen, dass Pensionist*innen in Österreich im Durchschnitt 800 Euro (!) mehr erhalten, als jene in Deutschland. In Österreich beträgt die Höhe der Pension nach dem ASVG¹¹⁷ (nicht Beamte) durchschnittlich rund 1300

¹¹⁴ Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹¹⁵ Vgl. Wimmer, Karl (07/2016): *Generation Babyboomer – Eine Generation ohne Gewissen? Irrwege und Auswege menschlichen (Fehl-) Handelns*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Dsb. (10/2016): *Die Verschrottung der Welt. Wegwerfgesellschaft versus Nachhaltigkeit*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹¹⁶ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Pensionsreform#Pensionsreform_2003

¹¹⁷ ASVG = Allgemeines Sozialversicherungsgesetz.

Euro pro Monat¹¹⁸ (14 Mal im Jahr) und liegt damit Rentenniveau in Deutschland. In Deutschland liegt die Pension im Durchschnitt bei gerade einmal bei rund 900 Euro (12 Mal im Jahr).¹¹⁹

Diese Zahlen wirken nicht gerade hoch. Denn sie beinhalten auch sämtliche Mindestrenten und die Renten von Niedrigeinkommensbeziehern und Teilzeitkräften. Tatsächlich bezieht ein/e Angestellte/r in Österreich nach 40 Dienst- bzw. Versicherungsjahren eine weitaus höhere Rente. So beträgt die Pension eines angestellten Lehrers / einer angestellten Lehrerin in Österreich nach 40 Dienstjahren im Durchschnitt 3240 Euro im Monat (14 Mal im Jahr). Beamte bekommen in Österreich monatlich durchschnittlich 3100 Euro an Pension. Die geringste Beamtenpension im Bereich des Krankenpflagedienstes beträgt 2000 Euro.¹²⁰

Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass unser Kinder und Enkel auch nur annähernd eine derart hohe Pension erhalten werden, wie aktuell der/die Durchschnittsösterreicher*in.

Es ist immer wieder bemerkenswert, wie diese Generation der (seelisch) zu kurz gekommenen reagiert, selbst auf „Verbesserungen“. Kaum wurde diese Pensionsverbesserung, dass man unter bestimmten Bedingungen mit 62 Jahren wieder abschlagsfrei in Pension gehen kann, verkündet, erschallten schon Stimmen. Nicht etwa solche der Dankbarkeit, sondern etwa in diesem Sinne: *„Wir die 1954 - 1957 Geborenen sind die Watschenmänner der Nation, uns wurde im Jahr 2003 die Möglichkeit genommen, mit 62 Jahren abschlagsfrei in Pension zu gehen und jetzt gibt es das wieder. Wir sind sooooo benachteiligt.“* Aufgezeigt wird immer die Lücke der angeblichen Benachteiligung. Niemand sagte „Danke“. Also hätte man sich das auch sparen können und die halbe Milliarde, die das nun dem Staat *jährlich* an zusätzlichen Kosten verursacht, auch besser verwenden können. Nämlich für die jungen Menschen und deren Zukunft. Doch schon gibt es Anträge im neuen Parlament (ab 23.10.2019), es auch diesen „Watschenmännern“ recht zu machen und auch sie in die „Neuerung“ mit einzubeziehen und „schadlos“ zu halten.

All dies geschieht nicht nur auf Kosten zukünftiger weiterer Neuverschuldungen des Staates. Die ältere Generation muss das nicht mehr ausbaden. Das passiert vor allem zu Lasten der jungen Menschen. Denn schaut man auf die Seite der Jungen: Was geschieht für diese Generation? Wie steht es mit der inzwischen für sie immer unfinanzierbaren Wohnsituation? Die meisten der älteren Menschen besitzen Wohnungseigentum oder Haus, zwei SUV¹²¹ stehen

¹¹⁸ Quelle: Österreichische Pensionsversicherungsanstalt (PV) laut Rechnungsabschluss 2018 (Vgl. <https://www.pensionsversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.816142&portal=pvapor-tal&viewmode=content>; abgerufen am 22.10.2019).

¹¹⁹ siehe Quelle: <https://www.merkur.de/politik/renten-paradies-oesterreich-faktencheck-8465343.html>

¹²⁰ Quelle: Finanz.at (10/2019): *Beamtenpension – Höhe und Durchrechnung in Österreich* (<https://www.finanze.at/steuern/pension/beamtenpension/>; abgerufen am 22.10.2019).

¹²¹ **Sport Utility Vehicles**, abgekürzt SUV, auch als **Geländelimousinen** oder **Stadtgeländewagen** bezeichnet, sind Personenkraftwagen mit erhöhter Bodenfreiheit und einer selbsttragenden Karosserie, die an das Erscheinungsbild von Geländewagen angelehnt sind. Der Fahrkomfort ähnelt dem einer Limousine. Die Geländetauglichkeit ist von Modell zu Modell sehr unterschiedlich, Allradantrieb ist zum Beispiel bei diversen Modellen gar nicht lieferbar. Dies begründet sich aus dem Umstand, dass viele Fahrzeughalter ihre SUV überwiegend oder ausschließlich im Straßenverkehr nutzen. Auch die Serienbereifung der meisten SUV ist für ernsthaftes Fahren im Gelände kaum bis nicht geeignet. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Sport_Utility_Vehicle).

Die Verwendung der Bezeichnung SUV und der wachsende kommerzielle Erfolg dieser Fahrzeuggattung begannen in den 1990er Jahren mit dem Toyota RAV4 und dem Land Rover Freelander. Besonders in den USA nahmen ab den 1990er Jahren die Neuzulassungen von SUV zu. 1988 wurden in den USA insgesamt 960.852 SUV und 1997 bereits 2.435.301 SUV verkauft. In Deutschland wurden 2016 3.351.607 Pkw erstmals zugelassen; 715.268 davon (21,3 %) waren Geländewagen und SUV. Diese auch als „Panzerautos“ oder „Hausfrauenpanzer“ bezeichneten Autos werden gern unter dem Vorwand einer erhöhten Sicherheit gehandelt. Tatsache ist,

vor der Tür, die Spartüten sind prall gefüllt, oft steht auch eine Betriebspension zusätzlich zur Verfügung. Doch viele junge Menschen stehen vor dem Nichts. Wie geht es jungen Familien? Können junge Menschen überhaupt noch Familien gründen? Wie viele junge Menschen können zudem kaum Lesen und Rechnen? Wie steht es um ihre Zukunft? Mit der Möglichkeit einer echten Klimawende? Mit wirksamen und nachhaltigem Umweltschutz? Usw.

Viele Fragen, auf die eine vielfach kurzfristig und kurzfristig denkende und agierende Politik, die primär vom Stimmenfang und nicht von echter und wirklich verantwortungsbewusster nachhaltiger Entwicklung lebt, keine oder nur unzureichende Antworten gibt. Und was die ältere Generation auch kaum zu kümmern scheint. „Man hat sich ja eh alles selber verdient.“ Was erstens nicht stimmt und zweitens mit derart gewaltigen und komplexen Kollateralschäden einhergeht, die von nachfolgenden Generation vielfach gar nicht mehr repariert werden können. Die Alten entscheiden - die Jungen leiden.¹²² Augenmaß und Vernunft sind vielfach verloren gegangen.¹²³

Wer am lautesten schreit (und die bessere Lobby hat), wird bedient. Die echte, authentische, vernunftbegabte und verantwortungsvolle ‚Elite‘ wird weder wahrgenommen, geschweige denn als richtungsweisende Kraft genützt. „Ich verstehe unter Elite jene Mitglieder der Gesellschaft, welche Hervorragendes in den Wissenschaften, der Kunst, Wirtschaft, im Sport und in vorausschauender Politik leisten. Diese leisen werden vom Marktgeschrei stets über-tönt. (...) Mit dem seinerzeitigen Angebot (...): ‚Wir beschenken euren Kindern eine bessere Zukunft als ihr selbst hattet‘, ist es vorbei. Man schafft es nicht und nimmt, statt zu geben.“¹²⁴

Auch die „vaterlose Gesellschaft“ der Vorgenerationen ist längst nicht nur ein Schlagwort unter vielen. Es ist Teil einer seelischen Katastrophe. Früher meinte man, dass der Verlust des Vaters primär nur für die Männer ein Desaster ist. Heute weiß man, dass dies für die Töchter mindestens ebenso schlimm, wenn nicht sogar noch schlimmer sein kann. Z. B. auch, was die Ablösung der Tochter von der Mutter betrifft: „Die Kinder lösen sich mithilfe des Vaters von der bis dahin „übermächtigen“ Mutter. Das Kind lernt mit seiner Hilfe selbstständig zu werden, ohne sich vor der Welt oder der Trennung von der Mutter zu fürchten.“¹²⁵

dass das überhaupt nicht stimmt: Eine Analyse von 955 Anprallereignissen an Fahrzeugrückhaltesystemen aus Stahl und Beton hat gezeigt, dass SUV im Vergleich zu herkömmlichen PKW ein achtfaches Risiko für einen Fahrzeugüberschlag haben.

Außerdem können SUV ein erhöhtes Unfallrisiko für andere Verkehrsteilnehmer darstellen: für Fußgänger, insbesondere Kinder, kann das Verletzungsrisiko durch die hohe Fahrzeugfront gesteigert werden, besonders durch Fahrzeuge mit vor dem Jahr 2006 erlaubten Frontschutzbügeln. Bei Kollisionen mit anderen PKW wird das leichtere Fahrzeug stärker beschädigt. Crashtests haben ergeben, dass die Knautschzonen im Jahr 2004 nur bedingt kompatibel waren. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Sport_Utility_Vehicle).

Fakt ist vielmehr, dass es auf der einen Seite um den erhöhten Profit des Verkäufers und auf der anderen Seite um das gesteigerte „Prestige“ und das „Überlegenheitsgefühl“ des Konsumenten geht. „Früher waren das Aristokratenautos mit Haus in London und Hof in Engadin“ (vgl. Paolo Tumminelli, Autodesigner).

¹²² Vgl. Wimmer, Karl (09/2016): *Die Alten entscheiden – die Jungen leiden: Zitate. Junge Generation in Not – Eine Zukunft ohne Brot?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Dsb. (11/2016): *Das Elend der Wohlstandsgeneration und die Not der Abstiegsgesellschaft*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Dsb. (03/2017): *Die Welt in der wir leben (werden). Ein Plädoyer für eine neue Kultur der Bescheidenheit*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹²³ Vgl. Wimmer, Karl (02/2018): *Über den Verlust des Augenmaßes. Wege abseits der Vernunft und der Weg zurück nach vorn*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹²⁴ Woltron, Klaus: *Schleicht's euch, ihr Armlöcher*; in: Krone Bunt vom 20.10.2019, S. 7.

Dsb. (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft. Verlust und Revitalisierung von Menschlichkeit und Verantwortung*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Die Bedeutung von Vätern beziehungsweise väterlichen Vorbildern für die Entwicklung von Kindern wurde lange unterschätzt. „Wenn der leibliche Vater aus dem Leben eines Mädchens oder eines Jungens verschwindet oder hinausdrängt wird, hinterlässt er eine Wunde, die niemand schließen kann und die zeitlebens blutet“, schreibt die Betroffene Jeannette Hagen. In ihrem Buch „*Die verletzte Tochter*“ macht sie deutlich, wie der abwesende Vater ihr Leben bestimmte.¹²⁶

„Wie oft habe ich heimlich geweint, wenn ich miterlebte, wie ein Vater seiner Tochter mit Verständnis und Liebe begegnete oder sie ermutigte, tapfer ihren Weg zu gehen.“ Dabei hat Hagens Vater sie verleumdet und abgelehnt, was schließlich dazu führte, dass sie ihre eigene Existenz anzweifelte. Die Folge: Depressionen, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken.¹²⁷

„Der Vater ist eigentlich unersetzlich“ und dennoch haben wir eine Geschichte, in der die Abwesenheit des Vaters sehr viele Menschen betrifft. „In den letzten hundert Jahren haben funktionale Vätervorbilder in Deutschland gefehlt“, sagt Professor Matthias Franz, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Neurologie und Psychiatrie am Universitätsklinikum in Düsseldorf. Franz beschreibt in seinen wissenschaftlichen Arbeiten ein „väterliches Defizit“ in unserer Gesellschaft.¹²⁸

Die Kinder der Babyboomer, also die Enkel der Kriegsgeneration baden all das vor genannte aus. Sie erleiden vielfach die Folgen des seelischen Schmerzes ihrer Großeltern, den ihre eigenen Eltern verdrängt und kompensiert hatten und sie müssen zudem das erleiden und verkraften, was ihre Eltern in der Welt durch ihre sehnsuchtsgetriebene Gier an Schaden ange richtet haben.

Diese Dynamik allein den Kriegsfolgen zuzuschreiben, ist vermutlich unzulässig, doch eine Tendenz für diesen Zusammenhang ist unübersehbar und wird auch vielfach bestätigt. Es ist allerhöchste Zeit, diese Dynamik aufzulösen. Und sie beginnt sich aufzulösen. So bringt beispielsweise die „Generation Greta Thunberg“ eine andere Haltung in die Welt und damit die Chance auf Veränderung - sowohl in innerseelischer als auch in sozialer und weltumspannender gesellschaftspolitischer Hinsicht.¹²⁹

Die Solidarisierungen mit dieser Bewegung der jungen Menschen verstärken sich. „Es droht eine globale Katastrophe und wir diskutieren etwaigen Komfortverlust“, so der Schauspieler, Autor und Klimaaktivist Andreas Kiendl.¹³⁰

Viele Bewegungen entstehen, die in die richtige Richtung gehen: „*Meat the Family - Iss dein Haustier oder werde Vegetarier*“ ist z. B. eine Initiative des Londoner Senders *Channel 4* über ethische Ernährung. Diese neue britische Realitysendung führt vor Augen, was es tatsächlich bedeutet, Tiere zu essen.¹³¹ Und macht uns auch bewusst, was mit Tieren passiert

¹²⁵ Vgl. Franz, Matthias; in: Familie & Familienrecht: *Lebenslange Wunde – die vaterlose Gesellschaft*; in: <https://familiefamilienrecht.wordpress.com/2018/08/12/lebenslange-wunde-die-vaterlose-gesellschaft/>; abgerufen am 17.10.2019.

Vgl. Franz, Matthias: *Alleinerziehend – selbstbewusst und stark*; Fischer & Gann 2016.

¹²⁶ Vgl. Hagen, Jeannette: *Die verletzte Tochter. Wie Vaterentbehrung das Leben prägt*; Scorpio 2015.

¹²⁷ Vgl. dsb., ebenda.

¹²⁸ Vgl. Familie & Familienrecht: *Lebenslange Wunde – die vaterlose Gesellschaft*; in: <https://familiefamilienrecht.wordpress.com/2018/08/12/lebenslange-wunde-die-vaterlose-gesellschaft/>; abgerufen am 17.10.2019.

Vgl. Franz, Matthias: *Alleinerziehend – selbstbewusst und stark*; Fischer & Gann 2016.

¹²⁹ Vgl. Wimmer, Karl (03/2019): *Neue Werte transformieren die Welt. Die existenziellen Herausforderungen meistern. Greta Thunberg und die Bewegung „Fridays for Future“*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹³⁰ Vgl. Kiendl, Andreas; in: tele-klimainitiative.at – *Diese Welt ist noch zu retten!* Oktober 2019.

¹³¹ Vgl. FAZ.at vom 17.10.2019: *Iss dein Haustier oder werde Vegetarier*; in: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/tiere/meat-the-family-iss-dein-haustier-oder-werde-vegetarier-16437312.html>

und wie wir sie behandeln. Stichwort Massentierhaltung.¹³² Und es macht sehr wohl Sinn, zu erkennen, dass unser aktueller Fleischkonsum mit mehr als einem Drittel des weltweiten CO₂-Ausstoßes in Zusammenhang steht. „*Meat the family*“ ist eine aus einer ganzen Reihe neuer Shows, in denen es um soziale und ethische Verantwortung geht.

Doch der Weg dieser globalen Transformation ist lang und steinig. Bleibt zu hoffen und zu wünschen, dass er gelingen möge und dass eine neue „Ordnung der Liebe“ auch eine neue Weltordnung hervorbringen wird, die herz- und nicht mehr sehnsuchts- und giergesteuert ist.

6 Kann Seelenheilung die Welt heilen?

Viele ‚Revolutionen‘, die sich Veränderung und ‚Verbesserung‘ auf die Fahnen schrieben, tobten schon um diesen Erdball. Und doch wurden letztlich immer nur die Machthaber ausgetauscht und vielleicht die Machtverhältnisse ein wenig verschoben. Doch die Muster blieben dieselben. Auch die ‚68er‘ zogen auf die Straßen, um die Welt zu verändern. Allzu schnell setzten sie sich in die Positionen ihrer Vorgeneration und wurden selber zum Establishment, das zu verändern sie ausgezogen waren. All dies macht noch einmal deutlich, wie sehr der Mensch an seine Geschichte gebunden ist, wie sehr er von ihr abhängig und von ihr beeinflusst und gesteuert wird.

Was jetzt Hoffnung gibt mit der/den neuen Bewegung/en, ist, dass dies eine viel grundsätzlichere Transformation zu sein scheint, als nur die Veränderung von Machtverhältnissen zu bewirken. Es scheint als würde die Evolution eine neue Ära in der Menschheitsgeschichte einleiten, die nicht nur weltumspannend auf der sozialen Ebene von statten geht, sondern die ganze Existenz auf dem Globus miteinschließt. Ken Wilber hat solches bereits in *Halbzeit der Evolution* angedeutet.¹³³

Es scheint, als würde die Evolution einen neuen Menschen hervorbringen. Einen Menschen der nicht mehr primär machtgesteuert „funktioniert“, sondern von der Liebe geleitet wird. Diesen Menschentyp gibt es sowieso schon lange. Man kann hier viele Beispiele aufzeigen. Etwa das Beispiel des Falles der Berliner Mauer: Hunderttausende Menschen gingen in Ost und West auf die Straßen. Mit Panzern, Militär und Polizei postierte sich das Machtregime der DDR-Diktatur um Erich Honecker¹³⁴ gegen die Menschenmassen - bereit, ggfs. auch zu morden.

¹³² Siehe dazu auch: Wimmer, Karl (09/2018): *Über die Mensch-Tier-Beziehung. Warum wir die Mensch-Tier-Beziehung neu gestalten müssen*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹³³ Vgl. Wilber, Ken: *Halbzeit der Evolution. Der Mensch auf dem Weg von animalischen zum kosmischen Bewusstsein*; Fischer 2009.

Siehe auch: Dsb.: *Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend*; Fischer 2001.

¹³⁴ **Erich Ernst Paul Honecker** (1912-1994) war ein (ost-)deutscher kommunistischer Politiker. Vom 3. Mai 1971 bis zum 18. Oktober 1989 war er als Erster Sekretär bzw. Generalsekretär des Zentralkomitees der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands (SED) der führende Politiker der Deutschen Demokratischen Republik (DDR). Als ein hauptamtlicher Funktionär der illegalen Kommunistischen Partei Deutschlands (KPD) war Honecker von 1935 bis 1945 wegen Widerstands gegen den Nationalsozialismus inhaftiert. Nach der Befreiung vom Nationalsozialismus gründete Honecker im Auftrag der KPD 1946 in Ost-Berlin die Jugendorganisation FDJ, deren Vorsitzender er bis 1955 blieb. Er war 1961 als Sekretär für Sicherheitsfragen des ZK der SED maßgeblicher Organisator des Baus der Berliner Mauer und trug schon in dieser Funktion den Schießbefehl an der innerdeutschen Grenze mit.

Als langjähriger Generalsekretär des ZK der SED, Vorsitzender des Staatsrats sowie Vorsitzender des Nationalen Verteidigungsrates der DDR führte und repräsentierte er die DDR in den 1970er und 1980er Jahren. Ende der 1980er Jahre wurden die wirtschaftliche Lage, die Beziehungen zur Führungsmacht Sowjetunion und die innenpolitische Lage der DDR zunehmend schwieriger. Honecker wurde vom SED-Politbüro am 18. Oktober

Doch die Menschen zogen nicht randalierend durch die Straßen, nicht mit Steinen und Molotowcocktails.¹³⁵ Sie gingen von Ost und West aufeinander zu - mit Kerzen in den Händen und Friedenslieder singend. Damit hatte das Regime der DDR nicht gerechnet. Im Gegensatz zum Tian'anmen-Massaker¹³⁶ in Peking/China im Jahre 1989 brachte man es hierzulande im gleichen Jahr (1989) doch nicht mehr zustande, friedliche Menschen zu massakrieren. Die Liebe siegte. Das Berliner Tor öffnete sich, die Mauer fiel.¹³⁷

Menschen, die nicht mehr mit wilder, unkontrollierter Aggression für eine bessere Welt kämpfen, sondern mit von Herz und Seele geleiteter Zivilcourage, werden mehr und mehr - rund um den Erdball. Darin liegt die große Chance. Menschen die von Liebe geleitet sind, bringen auch einen anderen Umgang mit den Ressourcen dieser Erde hervor.

Die Menschen der Zukunft werden die EGO-Hülle der Wohlstandsgesellschaft, einer „schamlose Generation“¹³⁸ abstreifen, das Kaufen für die Müllhalde¹³⁹ beenden und die Existenzform des Menschen auf eine neue Ebene von Ethik, Moral und Verantwortung¹⁴⁰ transformieren,

1989 zum Rücktritt gezwungen. 1992 wurde Honecker in Berlin wegen seiner Verantwortung für Menschenrechtsverletzungen des DDR-Regimes vor Gericht gestellt, das Verfahren aber aufgrund seiner Krankheit eingestellt. Honecker reiste daraufhin umgehend zu seiner Familie nach Chile, wo er im Mai 1994 starb. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Erich_Honecker)

¹³⁵ **Molotowcocktail**, auch Brandflasche oder Benzinbombe, abgekürzt häufig auch Molli genannt, ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl einfacher Wurfbrandsätze, wie sie bei Aufständen, Krawallen, Straßenschlachten oder in Guerillakriegen zur Verübung von Brandanschlägen verwendet werden. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Molotowcocktail>).

¹³⁶ Als **Tian'anmen-Massaker** wird die gewaltsame Niederschlagung einer Protestbewegung bezeichnet, bei dem der Tian'anmen-Platz (deutsch: *Platz am Tor des Himmlischen Friedens*) in Peking durch eine ursprünglich studentische Demokratiebewegung besetzt wurde. Im chinesischen Sprachraum wird die Bezeichnung „Zwischenfall vom 4. Juni“ verwendet.

Am 3. und 4. Juni 1989 schlug das chinesische Militär im Zentrum Pekings gewaltsam die Proteste der Bevölkerung nieder. Auf dem Platz selbst starben dabei keine Menschen in anderen Teilen der Stadt verloren nach Angaben von Amnesty International zwischen mehreren hundert und mehreren tausend Menschen ihr Leben. Presseberichte, die sich auf Quellen im chinesischen Roten Kreuz beriefen, nannten 2600 Tote auf Seiten der Aufständischen und des Militärs und rund 7000 Verletzte im Laufe der Woche in ganz Peking. (Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Tian%E2%80%99anmen-Massaker>).

„Keine Angst vor dem Tod“ („Bu pa si“) hatten sich die Tausenden Studenten, die auf dem Pekinger Tiananmen-Platz für mehr Freiheit und Demokratie demonstrierten, auf weiße Stirnbänder geschrieben. In der Nacht von 3. auf 4. Juni 1989 wurde die Befürchtung, dass das diktatorische Regime zum Schlimmsten greifen könnte, bittere Wahrheit. Vgl. Die Presse.com: Tiananmen-Massaker: *Als Peking seine Panzer schickte*. (<https://www.die-presse.com/4998864/tiananmen-massaker-als-peking-seine-panzer-schickte>).

¹³⁷ Die **Berliner Mauer** war während der Teilung Deutschlands ein Grenzbefestigungssystem der Deutschen Demokratischen Republik (DDR), das mehr als 28 Jahre, vom 13. August 1961 bis zum 9. November 1989, bestand, und die DDR von West-Berlin hermetisch abriegeln sollte. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Berliner_Mauer).

¹³⁸ Vgl. Kuntze, Sven: *Die schamlose Generation: Wie wir die Zukunft unserer Kinder und Enkel ruinieren*; C. Bertelsmann 2014.

¹³⁹ Vgl. Reuß, Jürgen / Dannoritzer, Cosima: *Kaufen für die Müllhalde. Das Prinzip der Geplanten Obsoleszenz*; orange-press 2013.

Sarhan, Amal: *Wirtschaftswachstum um jeden Preis? Ökologische und soziale Vertretbarkeit geplanter Obsoleszenz*; Grin 2013.

¹⁴⁰ Vgl. Jonas, Hans: *Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation*; Insel 1997. Pretzmann, G. (Hg.): *Umwelthetik. Manifest eines verantwortungsvollen Umgangs mit der Natur*; Leopold Stocker Verlag, Graz 2001.

Singer, Peter: *Effektiver Altruismus. Eine Anleitung zum ethischen Leben*; Suhrkamp 2016.

Wimmer, Karl (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft. Verlust und Revitalisierung von Menschlichkeit und Verantwortung*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

die sämtliche Existenzformen miteinschließt. Sie werden den „tödlichen Fortschritt“¹⁴¹ beenden und das Lebendige wieder lebendiger werden lassen.¹⁴²

Greta Thunberg ist Ausdruck einer neuen Generation, die die Werteebene transformieren wird.¹⁴³ Ausdruck einer Generation, die das (Zusammen-) Leben auf diesem Planeten neu kultivieren und den Einklang mit den Möglichkeiten einer nachhaltigen Existenz auf dieser Welt (wieder) herzustellen wird. Das Entwicklungsmodell nach Clare W. Graves¹⁴⁴ mag dabei eine „Erklärungshilfe“ darstellen:

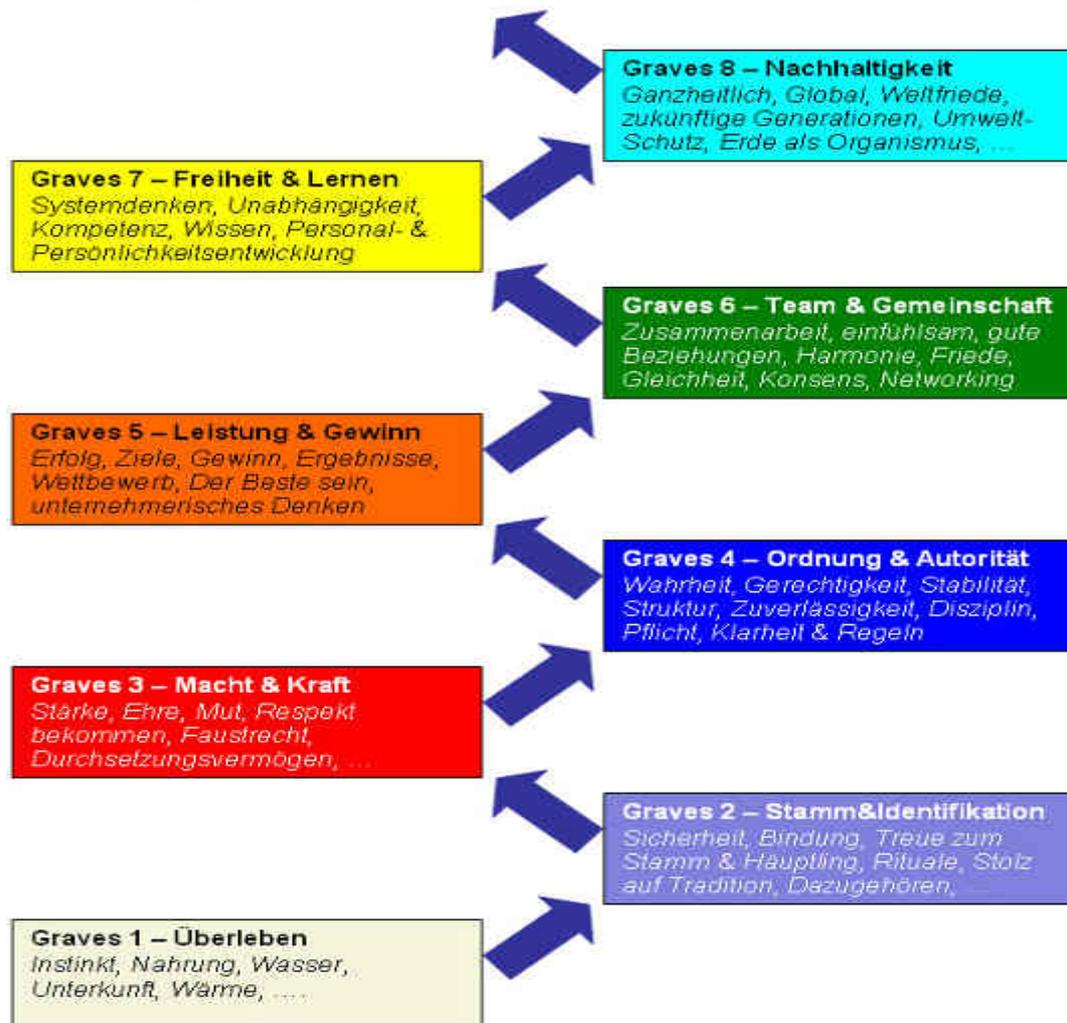


Abb. 2: Das Entwicklungsmodell nach Clare W. Graves¹⁴⁵

Während die Vorgeneration(en) noch weitgehend in der Ebene 5 nach Grave („Leistung &

¹⁴¹ Drewermann, Eugen: *Der tödliche Fortschritt. Von der Zerstörung der Erde und des Menschen im Erbe des Christentums*; 4. Aufl. Herder 1991.

¹⁴² Vgl. Dürr, Hans-Peter: *Das Lebendige lebendiger werden lassen: Wie uns neues Denken aus der Krise führt*; Oekom 2011.

¹⁴³ Vgl. Wimmer, Karl (03/2019): *Neue Werte transformieren die Welt. Die existenziellen Herausforderungen meistern. Greta Thunberg und die Bewegung „Fridays for Future“*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁴⁴ Menschliche Existenzebenen („levels of human existence“) nach Clare W. Graves (1914-1986).

Vgl. Graves, Clare W.: *Man, An Enlarged Conception of His Nature*; New York, N. Y., May 1965.

Dsb.: *Value Systems and Their Relation to Managerial Controls and Organizational Viability*; San Francisco, Calif., February 1965.

¹⁴⁵ Quelle: Köbler, Ralph: *Das Entwicklungsmodell nach Clare W. Graves*; publiziert in TRIGOS – CSR rechnet sich. Ein Projekt von „Fabrik der Zukunft“ (www.fabrikderzukunft.at), eine Initiative des Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie (BMFIT); März 2007 (CSR und Nachhaltigkeit aus der Sicht des Gravesmodells0704.pdf)

Gewinn) stecken, scheinen die jungen Generation eine rapide Transformation auf den Stufen 6 („Team & Gemeinschaft), 7 („Freiheit & Lernen“) sowie insbesondere auch auf der Stufe 8 („Nachhaltigkeit & globale Ganzheitlichkeit“) zu vollziehen.

Ralph Köbler beschreibt den Übergang von Stufe 7 nach Stufe 8 folgendermaßen: „Die Entwicklung von Graves7 nach Graves8 folgt wieder dem Wechsel von Selbstzentrierung in die Gruppenzentrierung, wobei Menschen mit Graves8-Zentrierung die Erde als einen ganzheitlichen Organismus sehen. Das altruistische Zugehörigkeitsgefühl der Ebenen Graves2, Graves4 und Graves6 wird hier auf die ganze Menschheit und auf den ganzen Planeten ausgeweitet. Die zentralen Werte der Graves8-Ebene sind:

- Ganzheitliches/globales Denken, Nachhaltigkeit, Biosphäre, Synthese, Integration, zum Wohle allen Lebens, Transzendenz, Biodiversität, Nachhaltigkeit und zukünftige Generationen, globale Verbesserung, langfristige Konsequenzen, Weltfrieden, holistische Sicht, Balance (emotional/spirituell)

Menschen mit starken Graves8-Motivatoren denken ganzheitlich und berücksichtigen bei ihren Entscheidungen globale Konsequenzen. Sie möchten mit ihrer Arbeit der Menschheit nützen und haben die Folgen des systemischen Handelns für die Umwelt im Auge. Die Verbundenheit eines Menschen, oder einer Gruppe von Menschen, mit der Umwelt und den kommenden Generationen ist für sie in Bezug auf ihre Arbeit das wichtigste Thema. Menschen mit starken Graves8-Werten haben auch das langfristige, systemische Denken und die Weiterentwicklungsmotive der Graves7- Ebene integriert. In den 70er und 80er Jahren waren die Graves8-Werte, die auch die Ebene der Gefühle, der Emotionen und der Intuition miteinschließen, als real wirksame Motivatoren noch sehr selten.

Jeder Mensch, der die Chance bekommt, seelisch gesünder zu leben oder die Möglichkeit, seelische Wunden in sich zu heilen, fördert damit nicht nur seinen inneren Frieden, sondern auch den äußeren und trägt damit zu einer besseren Welt bei. Die große Unbekannte ist der Wettlauf mit der Zeit. Dass sich die Menschheit zunehmend in Richtung mehr Liebesfähigkeit weiterentwickelt, ist, trotz vieler Rückschläge, evolutionsgeschichtlich unübersehbar. Doch: haben wir noch genug Zeit oder haben wir unseren Lebensraum schon derart geschädigt, dass der *Point of no Return*¹⁴⁶ bereits überschritten ist? Diese Frage ist aus momentaner Sicht von niemandem beantwortbar.

Was ein großer Hemmschuh ist im Zuge dieser Transformation, das sind die auf der ganzen Welt noch immer bzw. immer wieder tobenden Kriege. Denn der Krieg und die dadurch bewirkten Traumata lassen die Menschen verarmen, vor allem auch, und das ist das wirklich große Dilemma, in ihrer Liebes- und Empathiefähigkeit. Der Mangel an authentischer Empathie, der sich etwa auch in den Biografien und Charakterstudien von Leitfiguren mit „fundamentalistischem Gedankengut“, etwa dem (Neo-) Nationalistischen¹⁴⁷ findet, zeigt dieses Defizit ebenfalls auf. Die ‚Antagonisten‘ der Liebe¹⁴⁸ sind die größten Hindernisse, die es auf

¹⁴⁶ Als **Point of no Return** (englisch für *Punkt ohne Wiederkehr*) (PNR, seltener auch *PONR*) wird in unterschiedlichen Zusammenhängen der Zeitpunkt innerhalb eines Vorgangs oder Ablaufs bezeichnet, von dem an eine Rückkehr zum Anfangs- oder Ausgangspunkt nicht mehr möglich ist. (https://de.wikipedia.org/wiki/Point_of_no_Return).

¹⁴⁷ Siehe z. B. den Einführungsvortrag zur Tagung »*Wir zuerst! – Nationalismus in Deutschland und Europa*« der Bundeszentrale für politische Bildung, die vom 5. bis 6. September 2018 in Mainz stattfand. Er erschien in dieser Form in der Zeitschrift »Aus Politik und Zeitgeschichte«, Ausgabe 48/2018 vom November 2018. bpb.de Essay, Fazit 149 (Jänner 2019), Universität Koblenz.

Vgl. FAZIT: *Die ‚Wiederkehr‘ des Nationalismus*, vom 20.12.2018 (in: <https://www.fazitmagazin.at/2018/12/zur-wiederkehr-des-nationalismus/>; abgerufen am 20.10.2019).

¹⁴⁸ Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten*; in: www.wimmer-partner.at

dem Weg zu einem neuen Welt- und Menschenbild¹⁴⁹ zu überwinden gilt.

Der große Physiker Stephen Hawkins hat dies ebenso erkannt und festgestellt: „Das Überleben der Spezies Mensch auf diesem Planeten wird davon abhängen, ob es ihr gelingt, die Empathie zu retten“. Ein liebender Mensch denkt und handelt anders als ein gieriger Mensch. Sich selber gegenüber, seinen Mitmenschen gegenüber, der Gemeinschaft gegenüber, der Natur gegenüber, den Tieren gegenüber, dem Lebensraum Erde gegenüber.¹⁵⁰

Bei der jungen Generation ist dies bereits spürbar und wahrnehmbar. Sie solidarisieren sich rund um den Erdball, sie zeigen wieder Zivilcourage¹⁵¹ und altruistische Tendenzen¹⁵². Der authentische Ausdruck von Emotionen rückt wieder in den Vordergrund und das streng Rationale und streng „Professionale“ bekommt wieder einen relativen und angemessenen Stellenwert. Es gibt wieder Lehrer*innen die angesichts ohnmächtiger Situationen in Schulen Tränen zeigen, wie auch Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen, die wieder eine mitfühlende (nicht mitleidende!) Tendenz zum Ausdruck bringen usw.

„Wieviel darf ich mitfühlen und was ist hilfreich? (...) Wieso gibt es diese Trennung zwischen Intervention und Emotion? Ist das nicht die Fortführung alter medizinischer oder auch psychoanalytischer Traditionen? Wäre es nicht eine neue Perspektive, (...) wenn es zu einer therapeutischen Begegnung käme, in der es möglich wird, rein menschliche, authentisches Mitgefühl auszudrücken, oder sogar Tränen in den Augen zu haben?“¹⁵³

Der seit Jahrhunderten in der abendländischen Kultur vorherrschenden ‚Heiligen Ordnung der Männer‘¹⁵⁴ - die allmählich doch ins Wanken gerät - ist solches noch immer ein Dorn im Auge. Emotionalität und damit ‚Unlogisches‘ oder ‚Irrationales‘ zuzulassen, wird als Gefährdung gesehen, weil man sie nicht unter streng rationalen Kriterien bewerten und einordnen kann. Die abendländische Kultur der ‚Rationalität‘ hat zwar ‚die Welt erobert‘ und vieles verändert, aber - wie sich zunehmend dramatisch zeigt - beileibe nicht nur zum Guten.¹⁵⁵

Wieder eine Kultur zu entwickeln, die von authentischer Begegnung geleitet ist, die sich auch löst von der oberflächlichen und verdrängenden Lust-, Spaß- und Verschwendungsgesellschaft¹⁵⁶ und die auch Hilflosigkeit, Ohnmacht und Nicht-Wissen ebenso zum Ausdruck brin-

¹⁴⁹ Vgl. Wimmer, Karl (08/2017): *Weltbilder – Menschenbilder. Wer übernimmt Verantwortung für die Krise dieser Welt?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁵⁰ Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁵¹ Vgl. Wimmer, Karl (08/2019): *Zivilcourage - Über die Kunst, sozial mutig zu sein*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁵² Vgl. Wimmer, Karl (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁵³ Sungler, Katharina: *Mut zu Authentizität und sichtbaren Emotionen?* In: ÖAS (Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien) – Netzwerke 02/19, S. 6-8.

¹⁵⁴ Vgl. Schwarz, Gerhard: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer. Patriarchalische Hierarchie und Gruppendynamik*; Westdeutscher Verlag 1987.

Dsb.: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer: Hierarchie, Gruppendynamik und die neue Rolle der Frauen*; 4. überarbeitete Auflage, VS-Verlag 2005.

Dsb.: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer: Hierarchie, Gruppendynamik und die neue Genderlogik*; 6. überarbeitete Auflage, Springer 2019.

¹⁵⁵ Vgl. Vietta, Silvio: *Rationalität. Eine Weltgeschichte. Europäische Kulturgeschichte und Globalisierung*; Fink 2012. Dsb.: *Die Weltgesellschaft. Wie die abendländische Rationalität die Welt erobert und verändert hat*; Nomos 2016.

¹⁵⁶ Vgl. Wimmer, Karl (07/2016): *Generation Babyboomer – Eine Generation ohne Gewissen? Irrwege und Auswege menschlichen (Fehl-) Handelns*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

gen darf, so wie authentischen Ärger und Frust über belastende oder unmenschliche Situationen in Wirtschaft und Institutionen und dies als Quelle für Erneuerung und Entwicklung erkennt und anerkennt, würde dieser Welt mit Sicherheit guttun.

Der humanistische Psychologe und Psychotherapeut Karl Rogers¹⁵⁷ hat derartiges in seiner *Entwicklung der Persönlichkeit* über die Therapie hinausgehend schon vor Längerem angedacht: „Nehmen wir an, wir würden uns etwa so, offen und durchschaubar (...) darstellen. Betrachten wir einige der wahrscheinlichen Ergebnisse: Wir würden uns viel leichter tun, weil wir nichts zu verbergen hätten. Wir könnten uns auf das jeweils vorhandene Problem konzentrieren, anstatt unsere Energien für die Beweise zu verwenden, dass wir moralisch oder konsequent sind. Wir könnten unser ganze kreative Phantasie benutzen, um das Problem zu lösen, anstatt uns zu verteidigen. Wir könnten offen sowohl unsere egoistischen Interessen wie auch unsere Sympathie und Rücksicht gegenüber anderen vorbringen; diese sich widersprechenden Interessen würden das Gleichgewicht finden, das für uns als Volk akzeptabel ist. Wir könnten uns in unserer Führungsposition frei wandeln und entwickeln, weil wir nicht starr an das gebunden wären, was wir gewesen sind, sein mussten, sein sollten. (...) Wir würden durch unsere eigene Offenheit Offenheit und Realismus bei anderen bewirken.“¹⁵⁸

Jochim Bauer, einer der bedeutsamsten Neurologen und Forscher der Gegenwart, beendet den letzten Absatz seines Buches *Warum ich fühle, was du fühlst*, so: „Zumindest für den Menschen gilt: Nicht das wir um jeden Preis überleben, sondern dass wir andere finden, die unsere Gefühle und Sehnsüchte binden und spiegelnd erwidern können, ist das Geheimnis des Lebens.“¹⁵⁹

Bleibt zu wünschen, dass die herzbetonte Kommunikation auch wieder verstärkt in Unternehmen und Institutionen, wie auch in Führungs- und Vorstandsetagen einkehrt, und dass sich auch dort Menschen wieder emotional berühren lassen und Berührung zeigen dürfen und dabei auch Sinn finden können.¹⁶⁰ Denn nur so können weitgreifende Entscheidungen auch authentisch mit einem inneren Gewissen, mit Moral und Ethik verbunden werden.¹⁶¹

7 Literatur

Alberti, Bettina: *Seelische Trümmer. Geboren in den 50er- und 60er-Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas*; Kösel 2010.

Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2005.

Dsb.: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Hoffmann und Campe 2005.

Dsb. (10/2016): *Die Verschrottung der Welt. Wegwerfgesellschaft versus Nachhaltigkeit*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

¹⁵⁷ **Carl Ransom Rogers** (1902-1987) war ein US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, dessen herausragende Leistung in der Entwicklung der klientenzentrierten Gesprächstherapie und dem Ausbau der Humanistischen Psychologie besteht. Der von Rogers geschaffene klientenzentrierte Ansatz ist heute u. a. sowohl fester Bestandteil der Gesprächsführung im Rahmen von Therapiegesprächen, als auch in der generellen Gesprächsführung der alltäglichen pädagogischen Arbeit mit Klienten. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers).

¹⁵⁸ Rogers, Carl R.: *Die Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*; Klett-Cotta 1991, S. 180.

¹⁵⁹ Bauer, Joachim: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Hoffmann und Campe 2005, S. 173.

¹⁶⁰ Vgl. Petzold, Theodor D.: (Hg.): *Herz mit Ohren. Salutogenese und Sinn*. Verlag Gesunde Entwicklung 2012.

¹⁶¹ Vgl. Wimmer, Karl (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

- Baumann, Elizabeth & Partner – OriViTA ... mehr Orientierung im Leben: *Leiden ohne zu wissen warum – Transgenerationales Trauma*; <https://www.orientierungfinden.de/spezielle-themenangebote/>
- Berne, Eric: *Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen*; Rowohlt 2002.
- Boscolo, Luigi / Bertrando, Paolo: *Zeit und Rituale – Rituale in der Familie*; in: *Die Zeiten der Zeit. Eine neue Perspektive in systemischer Therapie und Konsultation*; Carl Auer 1994, S. 274-306.
- Boszormenyi-Nagy, Ivan / Spark, Geraldine: *Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme*; Klett-Cotta 1981.
- de Shazer, Steve: *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*; Carl Auer 2019.
- Die Presse.com: Tiananmen-Massaker: *Als Peking seine Panzer schickte*. (<https://www.die-presse.com/4998864/tiananmen-massaker-als-peking-seine-panzer-schickte>).
- Drewermann, Eugen: *Der tödliche Fortschritt. Von der Zerstörung der Erde und des Menschen im Erbe des Christentums*; 4. Aufl. Herder 1991.
- Drexler, Katharina: *Erlebte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung*; Klett-Cotta 2019.
- Dürr, Hans-Peter: *Das Lebendige lebendiger werden lassen: Wie uns neues Denken aus der Krise führt*; Oekom 2011.
- Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*; Suhrkamp 1973.
- Erickson, Milton H.: *Innovative Hypnotherapie I*. In: Ernest L. Rossi (Hrsg.): *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Band 5. Carl Auer 1998.
Dsb.: *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*; herausgegeben und kommentiert von Sidney Rosen, Kapitel 8: *Das eigene Leben in die Hand nehmen*; Iskopress 1994.
- Essen, Siegfried: *Leibliches Verstehen. Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit*; in: Baxa, Guni L. u. a. (Hg.): *Verkörperungen. Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual*; Carl Auer 2002, S. 59-83.
- Familie & Familienrecht: *Lebenslange Wunde – die vaterlose Gesellschaft*; in: <https://familiefamilienrecht.wordpress.com/2018/08/12/lebenslange-wunde-die-vaterlose-gesellschaft/>; abgerufen am 17.10.2019.
- FAZ.at vom 17.10.2019: *Iss dein Haustier oder werde Vegetarier*; in: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/tiere/meat-the-family-iss-dein-haustier-oder-werde-vegetarier-16437312.html>
- FAZIT: *Die ‚Wiederkehr‘ des Nationalismus*, vom 20.12.2018 (in: <https://www.fazitmagazin.at/2018/12zur-wiederkehr-des-nationalismus/>); abgerufen am 20.10.2019).
- Finanz.at (10/2019): *Beamtenpension – Höhe und Durchrechnung in Österreich* (<https://www.finanze.at/steuern/pension/beamtenpension/>); abgerufen am 22.10.2019).
- Foerster, Heinz von / Pöksen, Bernhard: *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Gespräche für Skeptiker*; Carl Auer 2018.
- Franke, Ursula: *Systemische Familienaufstellung. Eine Studie zu systemischer Verstrickung und unterbrochenen Hinbewegung unter besonderer Berücksichtigung von Angstpatienten*; Profil 1996.
- Franz, Matthias: *Alleinerziehend – selbstbewusst und stark*; Fischer & Gann 2016.
- Furman, Ben / Ahola, Tapani: *Die Zukunft ist das Land, das niemandem gehört Problem lösen im Gespräch*; Clett-Cotta 1995.
- Graves, Clare W.: *Man, An Enlarged Conception of His Nature*; New York, N. Y., May, 1965.
Dsb.: *Value Systems and Their Relation to Managerial Controls and Organizational Viability*; San Francisco, Calif., February, 1965.
- Grossmann, Konrad P.: *Der Fluss des Erzählens. Narrative Formen der Therapie*; Carl Auer 2003.
Dsb.: *Therapeutische Dialoge mit Paaren. Ein narrativer Ansatz*; Facultas 2002.
- Guntern Gottlieb: *Systemtherapie und die sog. psychosomatische Frage*; in: *Der Kassenarzt* 24, S. 40 ff.
- Hagen, Jeannette: *Die verletzte Tochter. Wie Vaterentbehrung das Leben prägt*; Scorpio 2015.

- Hammel, Stefan: *Utilisation*. In: Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*. Carl Auer 2012.
- Hellinger, Bert: *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch von Bert Hellinger*; Carl Auer 1994.
Dsb.: *Anerkennen, was ist*; Kösel 1999.
- Hein, Theresa im Interview mit Elisabeth Raffauf: *Warum lügen uns unsere Eltern ein Leben lang an?* In: jetzt.de vom 15.08.2018 (<https://www.jetzt.de/liebe-und-beziehung/warum-unsere-eltern-uns-immer-noch-anluegen-die-psychologin-elisabeth-raffauf-im-interview>; abger. am 19.10.2019).
- Huber, Johannes: *Die Anatomie des Schicksals. Was uns lenkt*; edition a 2019.
- Imber-Black, Eaven / Roberts, Janine / Whiting, Richard A.: *Rituale in Familien und Familientherapie*; Carl Auer 1993.
- Jonas, Hans: *Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation*; Insel 1997.
- Jusik, Julia: *Die Bräute Allahs. Selbstmord-Attentäterinnen aus Tschetschenien*; NP-Buchverlag 2005.
- Kiendl, Andreas; in: tele-klimainitiative.at – *Diese Welt ist noch zu retten!* Oktober 2019.
- Köbler, Ralph: *Das Entwicklungsmodell nach Clare W. Graves*; publiziert in TRIGOS – CSR rechnet sich. Ein Projekt von „Fabrik der Zukunft“ (www.fabrikderzukunft.at), eine Initiative des Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie (BMFIT); März 2007 (CSR und Nachhaltigkeit aus der Sicht des Gravesmodells0704.pdf)
- Konrad, Sandra: *Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalitäten und uralten Lasten*; Piper 2014.
- Kuntze, Sven: *Die schamlose Generation: Wie wir die Zukunft unserer Kinder und Enkel ruinieren*; C. Bertelsmann 2014.
- Lohre, Matthias: *Das Erbe der Kriegsenkel. Was das Schweigen der Eltern mit uns macht*; Penguin 2018.
- Ludewig, Kurt: *Systemische Therapie. Grundlagen klinischer Theorie und Praxis*; Klett-Cotta 1992, neue überarbeitete Auflage: Carl Auer 2015.
- Ludewig, Kurt / Wilken, Ulrich (Hg.): *Das Familienbrett*; Hogrefe 2000.
- Madelung, Eva / Innecken, Barbara: *Im Bilde sein. Vom kreativen Umgang mit Aufstellungen in Einzeltherapie, Beratung, Gruppen und Selbsthilfe*; Carl Auer 2003.
- Meyer-Legrand, Ingrid: *Die Kraft der Kriegsenkel. Wie Kriegsenkel heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen*; Europa-Verlag 2016.
- Merl, Harry: *Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht*; in: Brandl-Nebehay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.): *Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends*; Facultas 1998.
Dsb.: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer 2006.
Dsb.: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; Heugl Solution Press 2018.
- Minuchin, Salvador: *Familie und Familientherapie, Theorie und Praxis struktureller Familientherapie*; Lambertus 2015 (Erstauflage 1977).
- Minuchin, Salvador / Fishmann, Charles H.: *Praxis der strukturellen Familientherapie. Strategien und Techniken*; Lambertus 1996 (Erstauflage 1983).
- Minuchin, Salvador / Rosman, Bernice L. / Baker, Lester: *Psychosomatische Krankheiten in der Familie*; Klett-Cotta 1995.
- Molitor, Claudia: *Ich und die Anderen. Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sichtbar und lösbar werden lassen. Einführung und Praxisbeispiele*; Books on Demand 2012.
- Mücke, Klaus: *Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz*; ÖkoSysteme 2001.
- O’Hanlon, William, H.: *Eckpfeiler. Grundlegende Prinzipien der Psychotherapie und Hypnose Milton H. Ericksons*; Iskopress 1990.
- Opelt, Rüdiger: *Familienmuster: Wie das Herz wächst. Mit Familienstellen den Weg zur eigenen Persönlichkeit finden*; Czernin 2008.

- Dsb.: *Das Glück der Kinder. Wie Erziehung gelingt*; CreateSpace Independent Publishing Platform 2017.
- Petzold, Theodor D.: (Hg.): *Herz mit Ohren. Salutogenese und Sinn*. Verlag Gesunde Entwicklung 2012.
- Pfingsten-Kleefeld, Heike: *Kriegsenkelgefühle. Kinder der Kriegskinder schreiben von Sehnsucht, Wut und Wagemut*; Worte & Leben 2018.
- Polt, Wolfgang / Rimser, Markus: *Aufstellungen mit dem Systembrett. Praxisbücher für den pädagogischen Alltag. Interventionen für Coaching, Beratung und Therapie*; Ökotopia 2006.
- Pretzmann, G. (Hg.): *Umweltethik. Manifest eines verantwortungsvollen Umgangs mit der Natur*; Leopold Stocker Verlag, Graz 2001.
- Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*; Klett-Cotta 2008.
- Reddemann, Luise / Krüger, Andreas: *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche*; Klett-Cotta 2009.
- Reuß, Jürgen / Dannoritzer, Cosima: *Kaufen für die Müllhalde. Das Prinzip der Geplanten Obsoleszenz*; orange-press 2013.
- Roedel, Bernd: *Praxis der Genogrammarbeit. Die Kunst des banalen Fragens*; borgmann 1991.
- Rogers, Carl R.: *Die Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*; Klett-Cotta 1991.
- Sarhan, Amal: *Wirtschaftswachstum um jeden Preis? Ökologische und soziale Vertretbarkeit geplanter Obsoleszenz*; Grin 2013.
- Satir, Virginia: *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*; Junfermann 1994.
- Dsb.: *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe*; Klett-Cotta 2018.
- Sautter, Christiane / Sautter, Alexander: *Aufstellen – systemisch richtig! Was Sie über Aufstellungen wissen sollten und wie Sie sich darauf vorbereiten können*; Verlag für Systemische Konzepte 2012.
- Schlippe, Arist von / Schweitzer, Jochen: *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*; Carl Auer 2013.
- Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*; Carl Auer 2004.
- Schneider, Kristine / Canacakis-Canás, Jorgos: *Musiktherapeutische Ansätze in der Familientherapie*; in: Schneider, Christine (Hg.): *Familientherapie in der Sicht psychotherapeutischer Schulen*; Junfermann 1988, S. 279.
- Schwarz, Gerhard: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer. Patriarchalische Hierarchie und Gruppendynamik*; Westdeutscher Verlag 1987.
- Dsb.: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer: Hierarchie, Gruppendynamik und die neue Rolle der Frauen*; 4. überarbeitete Auflage, VS-Verlag 2005.
- Dsb.: *Die ‚Heilige Ordnung‘ der Männer: Hierarchie, Gruppendynamik und die neue Genderlogik*; 6. überarbeitete Auflage, Springer 2019.
- Schwegler, Christian: *Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten. Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen*; Mad Mans Magic 2014.
- Singer, Peter: *Effektiver Altruismus. Eine Anleitung zum ethischen Leben*; Suhrkamp 2016.
- Spitzer, Manfred: *Cyberkrank. Wie das digitale Leben unsere Gesundheit ruiniert*; Droemer 2015.
- Spork, Peter: *Der zweite Code: EPIGENETIK oder Wie wir unser Erbgut steuern können*; Rowohlt 2014.
- Sungler, Katharina: *Mut zu Authentizität und sichtbaren Emotionen?* In: ÖAS (Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien) – Netzwerke 02/19, S. 6-8.
- Tusek, Claudia / Hausner-Ghazal, Cornelia: *Theorie der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson: Die acht Phasen des Menschen*; Grin 2008.

- Vietta, Silvio: *Rationalität. Eine Weltgeschichte. Europäische Kulturgeschichte und Globalisierung*; Fink 2012.
 Dsb.: *Die Weltgesellschaft. Wie die abendländische Rationalität die Welt erobert und verändert hat*; Nomos 2016.
- Watzlawick, Paul / Beavin, Janet / Jackson, Don: *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*; Hogrefe 2016.
- Weber, Gunthard (Hg.): *Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers*; Carl Auer 1993.
- Wedekind, Erhard / Georgi, Hans: *Kontextsensibilität, Präsenz und Begleitung. Überlegungen zu einem psychoanalytisch-systemischen Begegnungskontext*; in: *Systeme, Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften*; hg. von der ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und systemische Studien; Ausgabe 01/17, S. 43-64.
- Wilber, Ken: *Halbzeit der Evolution. Der Mensch auf dem Weg von animalischen zum kosmischen Bewusstsein*; Fischer 2009.
 Dsb.: *Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend*; Fischer 2001.
- Wimmer, Karl (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz?*
 Dsb. (10/2001): *Systemische Interventionen von A bis Z.*
 Dsb. (03/2002): *Wie wirkt Hypnose?*
 Dsb. (08/2002): *Grundlagen der systemischen Aufstellung. Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien.*
 Dsb. (07/2016): *Generation Babyboomer – Eine Generation ohne Gewissen? Irrwege und Auswege menschlichen (Fehl-) Handelns.*
 Dsb. (09/2016): *Die Alten entscheiden – die Jungen leiden: Zitate.*
 Dsb. (10/2016): *Die Verschrottung der Welt. Wegwerfgesellschaft versus Nachhaltigkeit.*
 Dsb. (11/2016): *Das Elend der Wohlstandsgeneration und die Not der Abstiegs-gesellschaft.*
 Dsb. (12/2016): *Systemische Beratung als Handwerk und Kunst.*
 Dsb. (03/2017): *Die Welt in der wir leben (werden). Ein Plädoyer für eine neue Kultur der Bescheidenheit.*
 Dsb. (08/2017): *Weltbilder – Menschenbilder. Wer übernimmt Verantwortung für die Krise dieser Welt?*
 Dsb. (10/2017): *Digitale oder menschliche Gesellschaft? Die Welt im Umbruch – eine kritische Reflexion.*
 Dsb. (02/2018): *Über den Verlust des Augenmaßes. Wege abseits der Vernunft und der Weg zurück nach vorn.*
 Dsb. (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft. Verlust und Revitalisierung von Menschlichkeit und Verantwortung.*
 Dsb. (09/2018): *Über die Mensch-Tier-Beziehung. Warum wir die Mensch-Tier-Beziehung neu gestalten müssen.*
 Dsb. (10/2018): *Selbstcoaching & Selbsthypnose – 20 Übungen zur Selbsthilfe.*
 Dsb. (03/2019): *Neue Werte transformieren die Welt. Die existenziellen Herausforderungen meistern. Greta Thunberg und die Bewegung „Fridays for Future“.*
 Dsb. (08/2019): *Zivilcourage - Über die Kunst, sozial mutig zu sein.*
 Dsb. (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten.*
 Karl (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*
 Dsb. (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung.*
 Sämtliche Texte als (Gratis-)Download verfügbar in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Woltron, Klaus: *Schleicht´s euch, ihr Armlöcher*; in: *Krone Bunt* vom 20.10.2019, S. 6-7.
- Wolynn, Mark: *Dieser Schmerz ist nicht meiner. Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen können*; Kösel 2017.